GLENN R. SCHIRALDI a absolvit Academia Militară West Point, Universitatea Brigham Young și Universitatea din Maryland. Din 1980, este profesor la Universitatea din Maryland și este inițiatorul unor cursuri ce abordează subiecte privind conexiunea dintre minte și corp și dezvoltarea abilităților de viață pentru a face față evenimentelor dureroase sau traumatice. În cercetările întreprinse de el de-a lungul anilor la centrul de studii al universității, a fost interesat de legăturile dintre stres și tipurile de personalitate și de descoperirea unor mijloace de a întări stima de sine și reziliența. Pentru întreaga sa activitate ca profesor la Universitatea din Maryland a primit premiul Outstanding Teaching Award.

Manualul stimei de sine se bazează pe unul dintre cursurile sale, „Mintea stresată și mintea sănătoasă", care a fost elaborat având ca obiectiv îmbunătățirea stimei de sine prin reducerea simptomelor de depresie, anxietate sau agresivitate. Glenn R. Schiraldi a elaborat și a implementat și un program special de management al stresului pentru Departamentul Armatei de la Pentagon, program ce include tehnici de gestionare a agresivității și a mâniei, precum și metode de relaxare și de dezvoltare a abilităților de comunicare.

Este membru în comitetul director al Depression and Related Affective Disorders Association (Asociația pentru Depresie și Tulburări Emoționale), colaborează cu Departamentul de Psihiatrie al Universității Johns Hopkins și face parte din colectivul redacțional al publicației *International Journal of Emergency Mental Health*.

Glenn R. Schiraldi a scris numeroase cărți pe tema sănătății mintale și fizice, dintre care menționăm: *The Post-Traumatic Stress Disorder Source Book: A Guide to Healing, Recovery, and Growth*; *Conquer Anxiety, Worry, and Nervous Fatigue: A Guide to Greater Peace*; *Facts to Relax By: A Guide to Relaxation and Stress Reduction*; *Stress Management Strategies*; *The Anger Management Source Book: Paths to a Calmer, More Peaceful Existence* și *The Resilient Warrior Before, During, and After War*.

159.9
S33

DR. GLENN R. SCHIRALDI

MANUALUL STIMEI DE SINE

Traducere din engleză de
IULIANA SURUGIU-BEȘLEAGĂ

BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ
„GH.ASACHI"
IAȘI

973271

CURTEA VECHE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SCHIRALDI, GLENN R.
Manualul stimei de sine / Dr. Glenn R. Schiraldi; trad. din engleză de Iuliana Surugiu-Beşleagă –
București: Curtea Veche Publishing, 2017
Conține bibliografie
ISBN 978-606-588-942-2

I. Surugiu-Beşleagă, Iuliana (trad.)

159.9

Editor: Grigore Arsene
Redactor: Cristina Drăgulin
Tehnoredactor: Irinel Niculae

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091
tel.: 021 260 22 87, 0744 55 47 63
fax: 021 223 16 88
distribuție: 021 222 25 36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

GLENN R. SCHIRALDI
The Self-Esteem Workbook
Copyright © 2001 by Glenn R. Schiraldi, Ph.D.,
and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, CA 94609
All rights reserved.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2013
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-606-588-942-2

Dedic această carte scumpei mele mame, care – la fel ca multe alte mame de-a lungul istoriei – a modelat tacit multe dintre principiile descrise aici.

Când plantăm o sămânță de trandafir în pământ, observăm că aceasta este mică, dar nu spunem despre ea că nu are „rădăcini și tulpină". O îngrijim ca pe o sămânță, udând-o și punându-i îngrășământul necesar. Când răsare prima dată din pământ, nu o privim ca fiind imatură și subdezvoltată, nici nu criticăm mugurii că nu sunt deschiși când apar. Privim fascinați procesul care are loc și îi oferim plantei atenția și grija de care are nevoie în fiecare etapă a dezvoltării sale. Trandafirul rămâne un trandafir din momentul în care este o sămânță până în clipa în care moare. În decursul existenței lui, potențialul său nu se diminuează. Pare că se află într-un proces de schimbare constant; cu toate acestea, în fiecare etapă, în orice moment, el este [desăvârșit] exact așa cum este el (Gallwey, 1974).

INTRODUCERE

Trebuie să ne vedem pe noi înșine ca pe niște miracole primordiale.

Virginia Satir

Stima de sine nu este singurul factor determinant al fericirii. Dar, în mod sigur, este unul dintre cei mai importanți.

Regretatul și îndrăgitul actor de comedie George Burns (1984) observa că majoritatea lucrurilor care îi fac pe oameni fericiți – sănătatea, căsătoria, întemeierea unei familii, respectul de sine etc. – nu ne pică din cer. „Trebuie să muncim puțin pentru ele."

Așa este și cu stima de sine. Precum îngrijirea unei grădini, construirea stimei de sine presupune un efort considerabil. Pentru programul descris în această carte ai nevoie de aproximativ o jumătate de oră pe zi, mai mult sau mai puțin, pentru o perioadă de 125 de zile. Merită să-i acorzi acest timp? Dacă ținem cont de efectul puternic al stimei de sine asupra stării de bine mintale și fizice, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, atunci acesta este unul dintre eforturile pe care merită să-l facem.

Programul pe care îl vei începe este componenta principală a cursului „Stresul și mintea sănătoasă", pe care l-am conceput și predat la Univeristatea din Maryland. S-a

demonstrat că acest curs a reușit să crească stima de sine, reducând, în același timp, simptomele depresiei, anxietății și diminuând ostilitatea pentru adulții cu vârste între 18 și 68 de ani (Schiraldi și Brown, 2001; Brown și Schiraldi, 2000). Deși au fost concepute pentru adulți, principiile și abilitățile din această carte se pot aplica și adolescenților, chiar și copiilor, dacă sunt puțin simplificate.

PARTEA I

Să înțelegem stima de sine

CAPITOLUL 1

De ce stima de sine?

Cât de norocos este cineva care are stimă de sine! Toată lumea este de acord că stima de sine are un rol esențial dacă vrem să avem o bună sănătate mintală și fizică, în timp ce o imagine de sine negativă degradează sănătatea și scade performanța. Imaginea de sine negativă pare să contribuie la:

- depresie;
- anxietate;
- simptome de stres;
- boli psihosomatice, precum dureri de cap, insomnie, oboseală și boli ale aparatului digestiv;
- ostilitate, mânie excesivă sau adânc înrădăcinată, antipatie și neîncredere în ceilalți, competitivitate;
- abuz al partenerului și al copiilor;
- intrare în relații abuzive/nefericite;
- abuz de alcool și de droguri;
- tulburări de alimentație și mâncat nesănătos;

- comunicare deficitară (de exemplu, stilul nonasertiv, agresiv, defensiv, critic și sarcastic);
- promiscuitate;
- dependență;
- sensibilitate la critici;
- tendință de a se purta fals pentru a-i impresiona pe ceilalți;
- dificultăți de socializare – retragere, singurătate;
- performanță slabă/note mici la școală;
- împovărare cu probleme;
- grijă în privința statutului.

Nu e de mirare că imaginea de sine negativă este numită handicapul invizibil. În schimb, stima de sine se află în corelație cu satisfacția generală a vieții. În cadrul unui sondaj Gallup din 1992, 89% dintre participanți au spus că stima de sine este foarte importantă în motivarea unei persoane pentru a munci mult și a reuși. Respectul de sine a ocupat cea mai înaltă poziție, ca motivator, față de oricare altă variabilă. Așadar, nu este surprinzător faptul că oamenii care au stimă de sine sunt mai predispuși să aibă comportamente sănătoase. Aceștia tind să fie mai prietenoși, mai expresivi, mai activi, mai încrezători în sine și în ceilalți și mai puțin deranjați de probleme interioare și critici (Coopersmith, 1967). Când apar tulburările mintale, cei cu stimă de sine tind să răspundă mai bine ajutorului specializat, iar alcoolicii recuperați, care au stimă de sine, sunt mai puțin dispuși la o recidivă (Mecca, Smelser și Vasconcellos, 1989). (Vezi Anexa I: Un model pentru ajutarea unei persoane care suferă.) Într-adevăr,

oricine ar căuta prin literatura de specialitate nu va găsi menționat vreun dezavantaj al stimei de sine. Totuși, o ipoteză a acestei cărți este aceea că stima de sine nu numai că ajută la reducerea stresului și a simptomelor bolilor, dar este și o componentă esențială a dezvoltării individului.

În ciuda importanței pe care o are stima de sine, surprinzător de puțină atenție a fost acordată formării directe a acesteia. De exemplu, un țel deseori afirmat al psihoterapiei este acela de a construi stima de sine. Cu toate acestea, presupunerea că reducând simptomele bolii vom construi indirect respectul de sine nu poate fi dovedită. În lipsa unei abordări comprehensive, unii indivizi bine intenționați au prescris soluții rapide bazate pe principii nesigure, care pe termen lung pot chiar dăuna respectului de sine.

Această carte propune un program pas-cu-pas format din metode sigure care să te ajute să ai o stimă de sine sănătoasă, realistă și stabilă. Această abordare presupune ca abilitățile de aici să fie aplicate și practicate. A avea doar o vagă cunoaștere nu este suficient. Fiecare abilitate a stimei de sine se bazează pe stăpânirea la perfecție a abilității care o precedă. Așa cum nota Abraham Maslow, dezvoltarea stimei de sine presupune multe impacturi majore (Lowry, 1973). Așadar, rezistă tentației de a trece rapid prin acest volum. În loc de asta, ia-ți angajamentul să aplici și să devii expert în practicarea fiecărei abilități înainte de a o încerca pe următoarea.

Să începem

Următorul exercițiu de Evaluare a Stimei de Sine îți va oferi un punct de plecare de la care să îți poți măsura progresul

înregistrat pe măsură ce parcurgi această carte. Această evaluare va consolida unele dintre țelurile lucrării mele. Este reconfortant să știi că fiecare persoană posedă deja, într-o anumită măsură, stimă de sine, care poate fi consolidată ulterior. Nu este nimic complicat în această evaluare și nu este important să îți compari scorul cu al celorlalți. Așadar, relaxează-te și fii cât se poate de sincer.

Evaluarea Stimei de Sine

În primul rând, evaluează pe o scală de la 0 la 10 cât de mult crezi în fiecare dintre următoarele afirmații. Nota 0 înseamnă că nu ești deloc de acord, 10 înseamnă că ești total de acord.

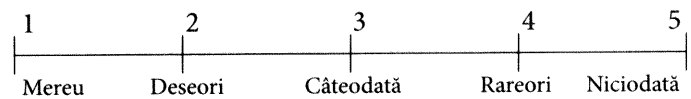
Afirmație	**Evaluare**
1. Sunt o persoană cu calități.	_____
2. Sunt o persoană la fel de valoroasă ca oricine altcineva.	_____
3. Am calitățile de care am nevoie pentru a trăi bine.	_____
4. Când mă uit la mine în oglindă am un sentiment plăcut.	_____
5. Nu simt că am eșuat pe toate planurile.	_____
6. Pot să râd de mine.	_____
7. Sunt fericit așa cum sunt.	_____
8. Mă plac pe mine însumi, chiar și atunci când ceilalți mă resping.	_____

9. Mă iubesc și mă ajut, indiferent de ceea ce se întâmplă.	_____
10. Sunt, în general, mulțumit de felul în care mă dezvolt ca persoană.	_____
11. Mă respect.	_____
12. Prefer să fiu eu însumi decât altcineva.	_____
Scorul total	_____

Mai departe, evaluează-ți respectul de sine conform următoarelor scale (Gauthier, Pellerin și Renaud, 1983):

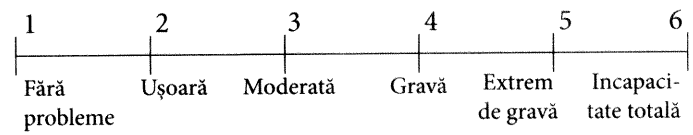
Răspunsul tău _____

Cât de des te simți restricționat în desfășurarea activităților zilnice din cauza dificultăților legate de stima de sine?



Răspunsul tău _____

Cât de gravă este problema ta cu stima de sine?



Răspunsul tău _____

CAPITOLUL 2

Pregătirea fizică

Mintea și corpul sunt conectate. Dacă vrei să ai o stare mintală cât mai bună, trebuie să ai grijă de corpul tău. Este cât se poate de logic. Se întâmplă foarte des ca oamenii care se simt stresați, obosiți și demoralizați să nu aibă o formă fizică bună, să fie subnutriți și să nu se odihnească cât trebuie. Deseori, aceștia consideră că a avea grijă de corp le ia prea mult timp sau că este prea dificil. Așadar, ei caută o rezolvare rapidă, care să le permită să-și ignore nevoile fizice de bază, în timp ce sănătatea lor mintală și performanța lor au de suferit. Un lucru important de subliniat este faptul că nu îți poți neglija corpul, așteptându-te să te simți bine. Atenția acordată menținerii sănătății fizice este, într-adevăr, o investiție înțeleaptă. Dacă faci asta, ai performanțe mai bune și, astfel, economisești timp. În plus, îți îmbunătățești, în același timp, și sănătatea mintală.

Scopul acestui capitol este acela de a te ajuta să stabilești și să pui în practică un plan simplu, în scris, care vizează obținerea unei stări de sănătate fizică optimă în trei pași: exerciții aerobice, programul de somn și obiceiurile alimentare.

Exercițiile aerobice

Activitatea fizică îmbunătățește stima de sine (Sonstroem, 1984) și sănătatea mintală generală (Morgan, 1984). Exercițiile funcționează, de asemenea, ca tratament pentru controlul greutății și reglarea somnului. Ţelul este de cel puțin douăzeci de minute de exerciții aerobice în fiecare zi. Exercițiile de forță și flexibilitate sunt foarte folositoare și conferă beneficii adiționale. Dacă timpul îți permite, poți include aceste exerciții în programul tău. Dacă nu, sau dacă adăugarea acestora ți se pare prea mult, atunci poți practica doar exercițiile aerobice. Acestea sunt exerciții continue, ritmice, care mențin bătăile inimii la un nivel ușor ridicat. Exercițiile aerobice includ mersul pe jos sau pe bicicletă, canotajul, înotul și joggingul. Cele mai bune exerciții pe care le poți alege sunt probabil acelea pe care îți face plăcere să le faci. Ţelul este un program de activități fizice moderate, făcute în mod regulat.

Treizeci de minute de mers pe jos, zilnic, pot fi cheia pierderii kilogramelor în plus și a controlului nivelului de stres. Includerea exercițiilor de fitness ajută, de asemenea, la scăderea în greutate, pentru că mușchii consumă energia mai rapid. Totuși, nu te suprasolicita. Oricâte exerciții ai reușit să faci este mai bine decât deloc. Chiar și o simplă „plimbare energizantă" de zece minute, făcută în pauza pe care o iei după ce ai stat pe scaun la birou, contribuie la creșterea energiei și la buna dispoziție (Thayer, 1989).

Începe cu exerciții ușoare și mărește-le dificultatea gradual. Nu ești în competiție cu nimeni. Exercițiile ar trebui să te facă să te simți revigorat și plin de energie. Nu ar trebui să fie dureroase sau să-ți producă mai mult decât

97327
BIBLIOTECA JUDETEANA „GH.ASACHI"

o plăcută oboseală. Dacă reușești să faci în jur de douăzeci de minute sau mai mult în majoritatea zilelor, este grozav. Dacă nu, începi cu cât poți. Alcătuiește-ți un plan de exerciții regulate, de nivel mediu. Dacă ai probleme cu somnul, încearcă să faci exercițiile înainte de cină, sau mai devreme. Consultă un medic dacă ai peste 40 de ani, dacă ai vreun factor de risc cunoscut pentru bolile cardiovasculare sau dacă ai vreo îngrijorare legată de începerea unui program de exerciții fizice.

Programul de somn

Somnul insuficient a fost asociat în multe studii cu nefericirea (Diener, 1984). În ultimii ani, s-au aflat foarte multe despre igiena somnului și tratamentul tulburărilor de somn. Două aspecte sunt cruciale: durata și un orar regulat de somn.

O durată adecvată de somn

Majoritatea adulților au nevoie de cel puțin opt ore de somn. Studiile de până acum indică faptul că adulții care dorm aproape cât trebuie, dar recuperează pe urmă printr-o oră sau o oră și jumătate de somn, se simt mai bine și lucrează mai bine. Cu toate acestea, stilul de viață actual defavorizează somnul, astfel încât mulți adulți sunt privați de somn.

Regularitatea somnului

Pentru a avea un program consecvent de somn este nevoie de un somn regulat și de ore fixe de trezire. Culcatul la ore neregulate (de exemplu, culcatul la ore mult mai târzii

vinerea și sâmbăta decât în restul zilelor săptămânii) poate duce la epuizare și chiar la tulburări de somn.

Așadar, ideea este să dormi puțin mai mult decât crezi că ai nevoie și să menții, pe cât posibil, orele de somn și de trezit constante pe parcursul săptămânii, fără să variezi cu mai mult de o oră de la o noapte la alta.

Obiceiurile alimentare

Dacă vizualizezi o farfurie pe care carnea ocupă o mică parte și legumele acoperă restul farfuriei înseamnă că ai o idee destul de bună despre țelurile alimentației sănătoase, printre care se numără:

- Consumă cu preponderență calorii sub formă de carbohidrați complecși, care se găsesc în alimente vegetariene (fructe, legume, pâine, orez, paste, cereale etc.). Alimentele proaspete, congelate sau slab procesate sunt o alegere mai bună decât alimentele procesate, pentru că au mai multe fibre și un conținut redus de zahăr, sare sau grăsimi.

- Redu consumul de carne, care conține grăsimi saturate și colesterol, la aproximativ 175 de grame zilnic. Mănâncă, în special, carne slabă, carne de pasăre fără piele, pește sau alternative la carne, precum fasole și mazăre uscată, sau nuci.

- Redu consumul de grăsimi, zahăr, sare, cofeină, alimente procesate și alcool. Dacă ai probleme cu somnul, evită cofeina complet cu cel puțin șapte ore înainte de culcare.

- Asigură-ți o cantitate adecvată de calciu. Adulții cu vârste între 19 și 50 de ani au nevoie de cel puțin 1 000 de miligrame de calciu. Un pahar de lapte degresat conține 300 de miligrame. Dacă bei trei pahare de lapte degresat (sau consumi iaurt sau brânzeturi), tot mai ai nevoie de calciu din surse precum spanacul, broccoli, sucul de portocale cu pulpă sau brânza tofu.

Alte sfaturi care îți pot îmbunătăți sănătatea generală, te pot ajuta să-ți controlezi greutatea și îți pot menține buna dispoziție sunt:

- Menține-ți glucoza din sânge la un nivel constant pe parcursul zilei. Poți face acest lucru dacă iei micul dejun, dacă nu sari peste mese și dacă mănânci mai puțin și des. Există dovezi care arată că dacă iei cinci până la șase mese mai mici reduci oboseala și schimbările de dispoziție, facilitând și pierderea în greutate. „Mesele" pot include gustări sănătoase, înainte de prânz sau la amiază, precum o jumătate de sendviș, un iaurt, un fruct etc. Evită alimentele foarte dulci care produc fluctuații la nivelul glucozei din sânge.

- Variază alimentele astfel încât o parte dintre caloriile care în mod normal ar fi fost consumate la o cină consistentă să fie consumate la micul dejun, prânz sau gustări.

- Alege mai des alimente cu un conținut de grăsimi mai mic de 30%. Pentru a calcula rapid, înmulțește conținutul de grăsimi cu zece și împarte rezultatul la numărul total de calorii. Rezultatul ar trebui să fie mai mic de 33%. De exemplu, o tabletă de ciocolată are 250 de calorii și conține 14 grame de grăsimi. Astfel:

$$\frac{14 \text{ grame grăsimi} \times 10}{250 \text{ calorii}} = 56\%$$

Acest exemplu are un conținut destul de ridicat de grăsimi. Zahărul va tinde să dea și un surplus de energie pe moment, însă te-ar face să te simți mai obosit și mai tensionat o oră mai târziu (o plimbare scurtă îți va da același surplus de energie, care ar dura în timp). Aceeași formulă de calcul folosită pentru pâine, cartofi sau oricare alt aliment de origine vegetală (înainte de a-i adăuga unt sau ulei) va arăta că acestea sunt alegerile potrivite pentru o alimentație sănătoasă. Chiar dacă carnea poate depăși nivelul de 30% grăsimi, aceasta poate fi combinată cu legume pentru a reduce grăsimile finale (de exemplu, carnea prăjită în puțin ulei).

Ai grijă de corpul tău: Un plan scris

Alcătuirea unui plan scris și angajamentul de a-l urma presupun o voință puternică. Te rog să-ți faci un plan pe care să-l poți urma și începe să-l aplici în următoarele 14 zile. De fapt, vei rămâne cu acest plan pe toată durata cursului din această carte și după, așadar gândește un plan realist pe care să-l urmezi cu ușurință. Poți să îți acorzi câteva zile pentru a „pune la punct" scopurile planului tău.

1. **Fă exerciții.** Cel puțin de patru până la de cinci ori pe săptămână; cel puțin douăzeci de minute de gimnastică aerobică. Descrie-ți planul mai jos:

2. **Dormi.** _____ ore/noapte (puțin mai mult decât crezi că ai nevoie) de la _____ (ora la care te culci) la _____ (*ora la care te vei trezi).*

3. **Alimentația.** Mănâncă de cel puțin trei ori pe zi, făcând alegeri sănătoase. Scrie-ți un meniu săptămânal folosind foaia de lucru de pe pagina următoare și confruntă-l cu țelurile alimentare și sfaturile dietetice care urmează.

Exemplu: Meniu pentru o săptămână

Scrie ceea ce plănuiești să mănânci și să bei în fiecare zi, precum și cantitățile de mâncare și de lichide.

	L	M	Mi	J	V	S	D
Mic dejun							
Gustare							
Prânz							
Gustare							
Cină							
Gustare							

Sfaturi dietetice

Verifică dacă meniul tău întrunește următoarele criterii pentru o alimentație sănătoasă:

1. Planul tău îți asigură cantitatea recomandată din fiecare grupă de alimente așa cum este indicat mai jos? (Cine încearcă să-și țină greutatea sub control va folosi cifra mai mică pentru porții.)

Grupă de alimente	**Porții zilnice**	**Exemple pentru o porție**
Pâine, cereale, orez, paste	6-11	1 felie de pâine 25 g cereale gata preparate ½ brioșă sau chiflă ½ cană cereale gătite, orez sau paste
Legume	3-5	1 cană verdețuri crude ½ cană cu alte tipuri de legume ¾ cană suc de legume
Fructe	2-4	1 măr, banană sau portocală de dimensiune medie ½ cană fructe proaspete, tăiate în bucăți, gătite sau din conservă ¾ cană suc de fructe
Lapte, iaurt și brânzeturi	2-3	1 cană cu lapte sau iaurt (cel mai bine să fie degresat sau slab în grăsimi) 40 g brânză (telemea) 50 g cașcaval/brânză topită
Cărnuri, carne de pasăre, pește, fasole și mazăre uscată, ouă, nuci	2-3	Cantități de până la aprox. 175 g pe zi, unde o porție reprezintă 50-70 g carne slabă gătită, pui, pasăre sau pește. Echivalentul a 25 g de carne sunt următoarele: 1 ou; 2 linguriță unt de arahide; ½ cană fasole sau mazăre uscată, preparate; ⅓ cană nuci sau ¼ cană semințe.

2. Planul tău este variat? Adică, ai ales alimente diverse din fiecare grupă? (De exemplu, în loc de un măr pe zi, încearcă banane sau căpşuni.)

3. Planul tău respectă celelalte sfaturi prezentate anterior la rubrica Obiceiuri Alimentare?

Un angajament iniţial de 14 zile

Ţine două săptămâni un jurnal pentru a vedea cât de bine reuşeşti să te ţii de planul tău. Pe parcursul celor 14 zile, poţi face orice modificări doreşti şi, apoi, urmează acest plan pe măsură ce citeşti restul cărţii. Într-una dintre aceste 14 zile iniţiale, completează secţiunile următoare: Preevaluare şi Evaluează-ţi reacţia. Poţi trece la capitolul 3 doar după ce ai terminat aceşti trei paşi.

Jurnal zilnic

Zi	Dată	Exerciţii (minute)	Numărul meselor luate	Somn		
				Ore	Ora de culcare	Ora de trezire
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Zi	Dată	Exerciţii (minute)	Numărul meselor luate	Somn		
				Ore	Ora de culcare	Ora de trezire
9						
10						
11						
12						
13						

Preevaluare

Aşază-te confortabil. Respiră adânc de câteva ori, relaxează-te şi răspunde la următoarele întrebări în scris.

1. Cum îţi evaluezi stima de sine în ultima perioadă? Unii răspund simplu la această întrebare, indicând un nivel scăzut, mediu sau înalt, ori o scală de la unu la zece. Pentru alţii, răspunsurile sunt mai complexe. Poate că ai observat, de exemplu, că stima ta de sine fluctuează sau că, deşi devii mai puternic, încă te lupţi fie cu greşelile prezente sau cele din trecut, fie cu aşteptările pe care le ai sau le au ceilalţi de la tine. E nevoie de putere şi curaj pentru a recunoaşte sincer ce se întâmplă. Analizează doar unde te situezi acum, fără a te judeca şi fără a te întreba ce ar crede ceilalţi.

2. Cum a contribuit familia ta la construirea stimei de sine, în bine sau în rău?

3. Ce ai învăţat să faci pentru a-ţi ridica nivelul stimei de sine?

4. Ce anume, dacă e cazul, te-ar putea face să te simţi inferior ca persoană?

5. Ce anume, dacă e cazul, te poate face să te simți superior ca persoană?

6. Folosind un mijloc artistic – carioci sau pixuri colorate, acuarele, creioane, pictatul cu degetele etc. – desenează-ți părerea despre tine pe o foaie de hârtie. Exprimarea fără cuvinte a felului în care te percepi conține ceva revelator și aproape magic.

Răspunsurile la întrebările trei, patru și cinci, mai ales, pot oferi o înțelegere profundă a ceea ce poate întări stima de sine, deși nu în felul în care se gândesc mulți dintre noi. Ai observat că aceleași lucruri care ridică nivelul stimei de sine îl pot și amenința? De exemplu, dacă primirea unei creșteri salariale îți ridică stima de sine, atunci nereușita unei promovări o determină să scadă? Dacă primirea unui compliment te ajută să te *simți* superior, atunci critica te face să te simți inferior? Dacă iubirea crește stima de sine, atunci o relație care nu merge bine o va distruge?

Mulți cred că valoarea noastră rezidă în ceea ce facem, în abilități, talente și trăsături de caracter sau în acceptarea de către ceilalți. În timp ce toate aceste lucruri sunt dezirabile, cred că niciunul dintre ele nu constituie o bază bună pentru construirea stimei de sine. Atunci în ce constă valoarea umană?

Evaluează-ți reacția

„Nu vreau să sugerez că productivitatea nu este bună sau că trebuie să fie privită cu dispreț. Din contră, productivitatea și succesul ne pot îmbunătăți considerabil viața. Dar când valoarea noastră ca oameni depinde de ceea ce facem cu propriile mâini și minți, ajungem să fim victimele

tacticilor bazate pe frică din lumea noastră. Atunci când productivitatea este principala modalitate de a ne depăși îndoielile personale, suntem extrem de vulnerabili la respingere și critică și riscăm să devenim anxioși și depresivi. Productivitatea nu va putea vreodată să ne dea simțul profund de apartenență la care tânjim. Cu cât producem mai mult, cu atât ne dăm seama că succesele și rezultatele nu ne pot oferi sentimentul de «a fi acasă». De fapt, productivitatea noastră arată deseori că suntem conduși de temeri. În acest sens, sărăcia și productivitatea sunt la fel: amândouă pot fi semne că ne îndoim de abilitatea noastră de a trăi o viață împlinită“ (Nouwen, 1986).

Ce înseamnă acest citat pentru tine? Răspunde prin patru propoziții complete.

1. _____
_____
_____
_____

2. _____
_____
_____
_____

3. _____
_____
_____
_____

4. _____
_____
_____
_____

Dacă, așa cum Nouwen sugerează, simțul valorii și starea mintală de bine nu sunt consecințele productivității, ce anume, în opinia ta, poate contribui la susținerea lor? Pot fi acestea învățate? Cum le-ai preda unui copil?

Nouwen continuă:

„Trăind cu Jean Vanier și cu oamenii săi cu dizabilități, mi-am dat seama cât sunt de orientat către succes. Este extrem de frustrant pentru mine să trăiesc cu bărbați și femei care nu pot concura în lumea afacerilor, industriei, sportului sau a științei, dar pentru care îmbrăcatul, plimbatul, vorbitul, mâncatul, băutul și jocul sunt principalele «realizări». Poate că am ajuns la o înțelegere din punct de vedere teoretic că a fi este mult mai important decât a face, dar când am fost pus în situația de a sta doar cu oameni care pot face foarte puține lucruri, mi-am dat seama cât de departe sunt de aplicarea acestui principiu. Astfel, oamenii cu dizabilități mi-au devenit profesori, învățându-mă prin diferite modalități că productivitatea este altceva decât rodnicia. Unii dintre noi pot fi productivi și alții nu, dar cu toții vrem să fim folositori; rodnicia este adevărata calitate a iubirii."

Crezi că există handicapuri mai grave decât cele fizice?

Dacă ai avea o dizabilitate (mintală, fizică sau emoțională), ce gânduri și sentimente te-ar ajuta să nu-ți pierzi mințile?

CAPITOLUL 3

Stima de sine și dezvoltarea acesteia

Ce conduce la stima de sine? Cercetările răspund foarte clar. Dacă vrei să ai stimă de sine, trebuie să-ți alegi bine părinții. Copiii cu stimă de sine tind să aibă părinți care au ei înșiși stimă de sine. Acești părinți sunt, în mod constant, iubitori cu copiii lor, exprimându-și interesul față de viața lor și a prietenilor acestora, oferindu-le timp și încurajări. Îmi amintesc de bărbatul care i-a spus vecinului său: „De ce ai petrecut o zi întreagă ca să repari bicicleta cu fiul tău, când service-ul de biciclete ar fi putut să o repare într-o oră?" Vecinul i-a răspuns: „Pentru că formez un fiu, nu repar o bicicletă."

Părinții copiilor cu stimă de sine au standarde și așteptări înalte, dar așteptările lor sunt clare, rezonabile, realiste și sunt însoțite de sprijin și încurajări. Stilul disciplinar este unul democratic, în care părerile și individualitatea copilului sunt respectate, dar părinții sunt cei care iau deciziile finale în chestiunile importante.

Pe scurt, părinții transmit mesage care spun de fapt: „Am încredere în tine, dar știu, de asemenea, că nu ești perfect. Cu toate acestea, te iubesc, așadar îmi voi face timp să te

ghidez, să-ți fixez limite, să te învăț ce înseamnă disciplina și aștept ce e mai bun de la tine pentru că am încredere în tine și te prețuiesc." Aceste mesaje sunt foarte diferite față de neîncrederea transmisă de către un părinte autoritar sau față de nepăsarea transmisă de către un părinte permisiv.

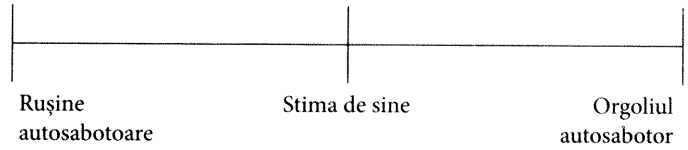
Unii oameni nu au asemenea antecedente parentale și, totuși, au stimă de sine. Acest lucru ridică o întrebare importantă: Cum își poate construi cineva respectul de sine, în absența acestor antecedente? Mulți își imaginează că valoarea noastră constă în ceea ce facem, în abilități, în trăsături de caracter, talente sau în acceptarea de către ceilalți. Din nou, eu susțin că niciunul dintre acestea nu constituie un bun punct de plecare pentru construirea stimei de sine. Atunci, de unde începem? Să începem prin a examina ce este stima de sine.

Ce este stima de sine?

În principiu, stima de sine este în general stabilă, dar poate fluctua, chiar și de la o zi la alta, în funcție de tiparul gândurilor, care pot fi influențate, printre altele, de sănătatea fizică, chimia internă, aspectul fizic și relații.

Definiția stimei de sine este punctul central al călătoriei noastre. *Stima de sine* este o părere realistă și apreciativă despre propria persoană. *Realistă* înseamnă adevărată și sinceră. *Apreciativă* implică existența unor sentimente pozitive și de acceptare față de sine. Unii vorbesc despre stimă de sine scăzută și stimă de sine ridicată, dar asta face ca stima de sine să pară un joc al numerelor competitiv și comparativ. Este de preferat să spunem simplu

că oamenii au stimă de sine când au o părere realistă și apreciativă despre ei înșiși. Figura de mai jos clarifică semnificația stimei de sine. Stima de sine se află exact la jumătatea distanței dintre rușinea autosabotoare și orgoliul autosabotor.



Cei cu un orgoliu autosabotor încearcă să fie o specie umană superioară. Ei sunt aroganți și narcisiști, ceea ce înseamnă că ei cred că sunt persoane mai bune și mai importante decât alții. Opinia lor despre ceilalți este verticală, sau comparativă, ceea ce presupune că pentru a fi superiori, alții trebuie să fie mai prejos decât ei. Orgoliul autosabotor este adesea înrădăcinat în nesiguranță. Examinați viețile dictatorilor faimoși și veți descoperi adesea o lipsă completă a antecedentelor parentale discutate mai devreme.

Cei cu sentimente de rușine autosabotoare, sau cu o modestie autosabotoare, au impresia că sunt o specie umană inferioară. Și ei privesc oamenii pe verticală, dar se văd pe ei înșiși ca fiind praful de pe pământ. Aceștia au o părere nerealistă și critică despre ei înșiși.

În opoziție cu viziunile de mai sus, oamenii cu *stimă de sine* nu se cred nici superiori, nici inferiori altora. Cunoscându-și defectele și părțile mai puțin bune, aceștia sunt profund bucuroși că sunt ei înșiși (Briggs, 1977). Ei sunt precum un prieten bun care te cunoaște foarte bine și

te place oricum, pentru că ei recunosc bunătatea, excelența și potențialul care coexistă alături de imperfecțiuni. Oamenii cu stimă de sine se raportează la ceilalți ca fiindu-le egali, pe un nivel sau un plan orizontal.

Concepte legate de stima de sine

Stima de sine este deseori ignorată, pentru că aceasta și conceptele referitoare la ea pot fi cumva confuze și complexe. Hai să descâlcim puțin această confuzie prin clarificarea conceptelor care au legătură cu stima de sine.

Identitatea

Identitatea răspunde la întrebările: „Cine sunt eu? Ce mă definește și ce îmi definește esența caracterului?" Identitatea asigură conștiința de sine și individualitatea (de exemplu, identitatea unei femei derivată doar din rolul ei ca soție; identitatea unui paraplegic definită nu de un corp infirm, ci de sinele adevărat sau interior).

Aprecierea

A gândi bine despre, a prețui și a te bucura; a accepta cu recunoștință; a evalua *corect* calitatea sau importanța cuiva sau a ceva.

Acceptarea

A primi (mai exact, a se lua pe sine în proprietate) binevoitor și cu plăcere; a aproba; a crede în; a răspunde în mod favorabil. *Acceptarea de sine* înseamnă a crede în tine însuți și a te accepta în mod favorabil și cu plăcere. Îți poți

conștientiza cu exactitate slăbiciunile, poți fi hotărât să le îmbunătățești și, cu toate acestea, să te accepți așa cum ești. Dialogul interior poate fi: „Îmi cunosc defectele. Mă iubesc, dar nu neapărat cu toate comportamentele mele. Pe măsură ce îmi îmbunătățesc comportamentul, mă voi simți bine cu mine însumi și cu comportamentul meu."

Încrederea în sine

De obicei, se referă la încrederea în propriile abilități; este legată de competență și de propria eficacitate. Când competența personală crește și încrederea în sine crește. Într-un sens mai larg și mai profund, încrederea în *sine* înseamnă încrederea în tine însuți ca persoană, conducând la un sentiment constant care susține o stare de genul – „Pot să o fac". Oamenii cu încredere în ei înșiși își pot spune: „Întrucât oricine poate face cam orice – în funcție de timp, exercițiu, experiență, resurse etc. – eu de ce nu aș putea? Poate că nu voi reuși complet sau repede, dar voi acționa în direcția dorită." Demonstrarea competenței aduce satisfacție, dar este o consecință a prețuirii de sine, nu o cale de a ajunge la ea.

Competența și încrederea sunt corelate cu stima de sine, dar nu sunt cauzale. Dacă ne bazăm prețuirea de sine pe competență și realizări, atunci, dacă eșuăm, va dispărea și aceasta.

Orgoliul

Ministrul englez Charles Caleb Colton (1780–1832) scria: „Orgoliul îi face pe unii oameni să fie ridicoli, dar îi ferește pe alții să devină așa." Există două laturi ale orgoliului

care au legătură cu stima de sine: cea autosabotoare și cea sănătoasă.

Așa cum am discutat mai devreme, orgoliul autosabotor este atitudinea de a te considera o persoană superioară, mai valoroasă sau mai importantă decât altele. Acești oameni se percep, de asemenea, ca fiind mai capabili, mai independenți sau mai infailibili decât sunt în realitate. Sinonimele pentru orgoliul autosabotor includ: dispreț, aroganță, îngâmfare, pretențiozitate (adică încercarea de a impresiona), vanitate (adică dorința sau nevoia excesive de a fi admirat), narcisism (adică egoism; sentimentul de grandoare personală; abuziv). Orgoliul autosabotor este, de obicei, înrădăcinat în teamă (de exemplu, în teama de a fi vulnerabil) și/sau în nevoia de autoproteja.

Orgoliul sănătos este un simț realist al propriei demnități sau valori; presupune respect de sine, recunoștință și încântare față de propriile realizări, talente, servicii sau apartenențe (adică, la familie, rasă etc.).

Modestia

Există, de asemenea, două fațete ale modestiei: modestia autosabotoare și modestia sănătoasă. Modestia autosabotoare este o lipsă extremă de stimă de sine (de exemplu, te crezi „ultimul om de pe pământ"); simți o umilință excesivă și că ești vrednic de dispreț.

Modestia sănătoasă, pe de altă parte, implică: absența orgoliului autosabotor; recunoașterea imperfecțiunilor sau a slăbiciunilor; conștientizarea propriilor deficiențe și ignoranțe; aptitudinea de a învăța. Înseamnă să conștientizezi că toți sunt egali. Modestia sănătoasă are legătură cu

comportamentul blajin (în sensul pozitiv), însemnând să fii calm, răbdător și să nu te enervezi ușor.

Modestia sănătoasă și orgoliul sănătos coexistă într-o persoană cu stimă de sine. Modestie pentru că realizezi cât de mult mai ai de învățat; mândrie în recunoașterea demnității și a valorii pe care o persoană le împărtășește cu toți ceilalți oameni.

Următoarea anecdotă (De Mello, 1990) se referă la lipsa de modestie sănătoasă:

Un guru a sfătuit un învățat: „Ieși afară în ploaie și ridică-ți brațele. Acest lucru îți va aduce o revelație."
A doua zi, învățatul i-a povestit ce s-a întâmplat. „Când ți-am urmat sfatul, mi-a curs apa pe gât în jos", a spus el gurului. „M-am simțit ca un prost."
„Pentru prima zi, asta chiar e o revelație", i-a răspuns gurul.

Egoismul

Unii oameni echivalează, în mod eronat, egoismul cu stima de sine. Așadar, să precizăm un principiu important: scopul stimei de sine este acela de a transcende eul. Conștiința de sine este o situație dureroasă care te ține concentrat pe propria interioritate. Vindecarea durerii prin dragoste îți permite să-ți concentrezi atenția spre exterior, făcându-te liber să iubești și să te bucuri de viață. O persoană cu stimă de sine alege să iubească având o bază sigură (spre deosebire, să spunem, de un individ codependent care nu are nici stimă de sine, nici posibilitatea de a alege). Prin urmare, construirea stimei de sine implică eforturi.

Analiza cost-beneficiu

Unii oameni nu își construiesc stima de sine pentru că nu știu cum. Dar alții se împotrivesc construirii stimei de sine, oricât de greu ar fi de crezut, deoarece există avantaje aparente ale imaginii de sine negative. Înainte de a investi timp în construirea stimei de sine, hai să facem ceea ce ar face un manager priceput înainte de a lua în considerare un plan nou: o analiză cost-beneficiu. Mai întâi, fă o listă cu toate avantajele care îți trec prin minte ale unei imagini de sine negative. Când ai terminat, fă o listă cu toate dezavantajele. Urmează câteva exemple, iar pe urmă există un spațiu în care să scrii propria listă.

Exemple de avantaje ale imaginii de sine negative

Nici un risc. Nu am așteptări de la mine și nici alții nu au. Pot să fiu leneș și să-mi fixez țeluri modeste. Voi dezamăgi rareori – pe mine sau pe alții.

- Lumea este previzibilă. Înțeleg de ce oamenii nu mă acceptă, pentru că nici eu nu mă accept. Înțeleg fără să trebuiască să încerc/fără să încerc.
- Câteodată am parte de milă și atenție, cel puțin la început.
- Imaginea de sine negativă este o normă a familiei. Când urmez exemplul învățat simt că mi se potrivește.
- Imaginea de sine negativă mă împiedică să dezvolt un orgoliu autosabotor.
- Justifică felul modest în care mă îmbrac/mă aranjez.

Exemple de dezavantaje ale imaginii de sine negative

- Este foarte dureroasă.
- Viața nu este distractivă.
- Conduce la simptome psihosomatice și boală.
- Creează un cerc vicios – pentru că am o părere proastă despre mine, nu fac niciun efort să mă schimb. Apoi, ceilalți mă tratează prost. Ei îmi interpretează pesimismul și apatia ca indicatori ai incompetenței. Felul urât în care se poartă cu mine îmi confirmă părerea proastă despre mine.

Propriile tale avantaje și dezavantaje

Argumente pro/Avantaje *(Partea bună a imaginii de sine negative este...)*	**Argumente contra/Dezavantaje** *(Partea rea a imaginii de sine negative este...)*

Beneficiile schimbării emoționale

Această analiză ridică unele întrebări foarte importante. Desigur, întrebarea finală este: Imaginea de sine negativă reprezintă o problemă cu costuri pe plan emoțional, fizic sau social? Celelalte sunt: Există modalități de construire a stimei de sine, care să-mi împlinească și dorințele de atenție, ajutor, siguranță etc.? Sunt dispus să risc pierderea unora dintre avantajele imaginii de sine negative pentru a obține câștigurile stimei de sine? Progresul poate începe de-ndată ce decizi să socotești costul dezvoltării tale și să-l plătești.

Unii consideră că este bine să testezi terenul înainte să inițiezi schimbarea. Încearcă să răspunzi la întrebarea: Care ar fi consecințele pozitive pentru mine dacă aș avea o imagine de sine realistă și apreciativă?

Iată câteva exemple de răspunsuri:

- Aș fi mai puțin susceptibil la persuasiune.
- Aș fi mai puțin condus de frică.
- Aș fi mai motivat de bucurie și de satisfacția personală.
- Aș fi mai fericit.
- Aș risca mai mult.
- M-aș simți mai confortabil cu părțile mele neșlefuite și aș fi mai dispus să le cizelez.
- Aș fi mai fericit cu relațiile mele și mai puțin înclinat să rămân cu parteneri care nu merită.
- M-aș simți mai confortabil să-mi exprim sentimentele.

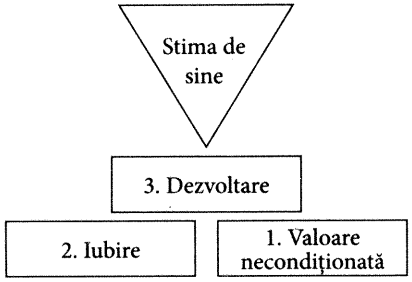
- Aș fi mai puțin egoist și mai puțin defensiv.
- M-aș îndoi mai puțin de mine și de acțiunile mele atunci când lucrurile merg rău.
- Mi-aș face mai puține griji.
- Cel mai probabil, o să fiu respectat și tratat bine. Aș fi considerat mai atractiv.
- M-aș bucura de viață mai mult.
- Aș lua decizii mai bune, mai obiective.
- M-aș simți plăcut pentru cine sunt, și nu pentru persoana care mi-ar fi plăcut să fiu.

Scrie-ți răspunsurile mai jos:

Cum să ne construim stima de sine

Pentru a schimba stima de sine trebuie, mai întâi, să înțelegem factorii care constituie fundamentele ei. Stima de sine se bazează pe trei factori secvențiali: (1) valoarea necondiționată umană, (2) iubirea și (3) dezvoltarea.

Bazele stimei de sine



În timp ce toți cei trei factori sunt esențiali pentru construirea stimei de sine, *ordinea* lor este crucială. Stima de sine se bazează, în primul rând, pe valoare necondiționată, în al doilea rând pe iubire și, apoi, pe dezvoltare. „Dezvoltarea" (sau „înflorirea") se referă la acțiunile realizate în direcția dorită. Prea mulți oameni devin frustrați pentru că încearcă să pornească cu dezvoltarea și neglijează primii doi factori importanți: valoarea necondiționată și iubirea. Fără o bază sigură, stima de sine se răstoarnă. Procesul nu poate fi scurtat.

Restul acestei cărți se ocupă secvențial de dezvoltarea abilităților necesare pentru a stăpâni fiecare dintre factorii esențiali ai construirii unei stime de sine sănătoase: secțiunea numită Factorul I, în Partea a II-a, se concentrează pe valoarea umană necondiționată, Factorul II se adresează iubirii și Factorul III se axează pe dezvoltare.

PARTEA A II-A

FACTORUL I

Realitatea valorii umane necondiționate

CAPITOLUL 4

Fundamentele valorii umane

Valoarea umană necondiționată înseamnă că tu ești important și valoros ca persoană pentru că sinele tău esențial este unic, prețios, de o valoare imuabilă, infinită, eternă și bun. Valoarea umană necondiționată implică faptul că tu ești la fel de prețios ca oricare altă persoană.

Legile howardiene ale valorii umane

Valoarea umană necondiționată este descrisă frumos de cinci axiome, pe care le numesc Legile howardiene, bazate pe studiul Claudiei A. Howard (1992).

1. Toți avem valoare infinită, interioară, eternă și necondiționată *ca persoane.*

2. Toți suntem la fel de valoroși ca oameni. Valoarea nu este comparativă sau competitivă. Deși tu poți fi mai bun la sport, pe plan academic sau în afaceri, iar eu pot avea abilități sociale mai bune, amândoi suntem la fel de valoroși ca ființe umane.

3. Factorii externi nici nu adaugă valoare, nici nu o diminuează. Factorii externi includ lucruri precum banii, aspectul fizic, performanța și realizările. Acestea cresc doar valoarea *„de piață"* și a imaginii *sociale*. Cu toate acestea, valoarea unei persoane este infinită și imuabilă.

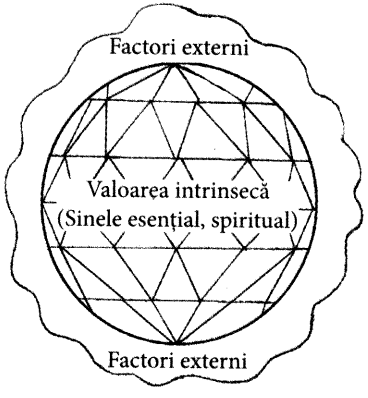
4. Valoarea este stabilă și nu se află vreodată în primejdie (chiar dacă cineva te respinge).

5. Valoarea nu trebuie să fie câștigată sau dovedită. Ea există deja. Trebuie doar să o recunoști, să o accepți și să o apreciezi.

Sinele esențial

Esența umană, numită și sinele esențial, spiritual, este precum cristalul, ale cărui fațete reflectă atât de frumos lumina soarelui.

Sinele esențial



Asemenea unui nou-născut, esența este fundamental corectă și completă, dar nu desăvârșită. *Desăvârșit* înseamnă pe

deplin dezvoltat și finalizat. O persoană este *completă* în sensul că, în stadiul embrionar, are fiecare atribut pe care îl au toți ceilalți indivizi – fiecare atribut care este necesar. Esența este frumoasă, atrăgătoare și plină de potențial. Calitatea intrinsecă a esenței sinelui este relevată de o anecdotă spusă de George Durrant (1980), un profesor amabil și iubitor.

Un bărbat se lupta în joacă pe podea cu copiii săi, dar a simțit că este obosit, așa că a mimat că a murit. Este și ăsta un mod de a te odihni. Băieții erau însă foarte îngrijorați. Cel mai măricel i-a deschis un ochi tatălui său și i-a spus frățiorului său mai mic pentru a-l liniști: „El e tot acolo înăuntru."

Ceea ce este acolo, înăuntru, este esența sinelui. În timp, esența este înconjurată de factorii externi. Ca într-un film prost, unii factori externi pot ascunde esența. Alți factori externi, precum o aură, pot scoate în evidență esența și pot permite ca lumina sa să fie observată sau trăită. De exemplu, greșelile și criticile pot camufla esența, făcând ca valoarea sinelui unui om să fie mai dificil de văzut și mai greu de cunoscut. Iubirea pentru alții ne ajută să ne simțim valoroși. Un talent împărtășit este o cale de a exprima valoarea. Acestea schimbă felul în care valoarea este experimentată, nu și valoarea în sine.

Unii își petrec viețile încercând să arate bine la exterior pentru a masca rușinea sau unele sentimente interioare de inutilitate. Cu toate acestea, dacă ne folosim de imaginea exterioară pentru a umple senzația interioară de gol, vom rămâne neîmpliniți, poate mereu în căutarea aprobării, poate devenind cinici. Psihiatrii spun că vin mereu în cabinetele lor oameni care întreabă: „Doctore, sunt un om de succes. De ce sunt nefericit?"

Este imposibil să câștigi valoare interioară prin performanța personală sau prin orice alt factor exterior. Ea deja există. Luați în considerare următoarea listă de factori externi.

Valoarea unei persoane este independentă de factori externi

Nivel de energie
Înfățișare/Aspect fizic
Forță
Inteligență
Educație
Gen
Rasă/Etnie/Culoarea pielii
Realizări academice/Note obținute
Abilități
Prietenie
Talente
Creativitate
Handicapuri
Avantaje materiale
Avere/Greșeli
Comportament
Decizii
Poziții/Statut
Condiție fizică
Maniere
Rețea socială/Valoare „de piață"
Voce
Haine
Mașină
Spiritualitate
Activitate religioasă
Demnitate
Binecuvântări
Imagine familială
Statutul sau caracterul părinților
Trăsături de personalitate
Stare civilă
Întâlniri amoroase
Putere
Corectitudine
Starea economiei sau a bursei de valori
Lipsă de experiență

Nivelul de funcționare prezent
Atitudini
Autoevaluări zilnice
Performanță
Igienă/Aranjare
Boală/Sănătate
Productivitate
Reziliență
Încredere
Control asupra evenimentelor
Egoism sau altruism
Sentimente

Comparații
Competența în comparație cu ceilalți (de exemplu, în sport, salariul)

Judecarea celorlalți
Câți oameni te plac
Aprobarea sau acceptarea celorlalți
Cum se poartă ceilalți cu tine

Exemple

Persoana cu stimă de sine apreciază esența sinelui și ține cont de ea. Această persoană vede defectele ca fiind externe esenței sinelui, care necesită atenție, dezvoltare, îngrijire și/sau acceptare atunci când schimbarea nu este posibilă. Următoarele patru exemple pun în evidență ideea valorii esenței.

Un băiețel isteț

Mă încurajează atitudinea unui băiețel isteț. Țintuit într-un scaun cu rotile, el a explicat realist: „O tumoare a străpuns nervul care spune picioarelor mele ce să facă." Știa să separe valoarea de factorii externi.

Un fost student

Altă persoană care mi-a transmis o încântare interioară este Ken Kirk, un fost student de-al meu. El a creat acest poem:

Dacă aș putea fi

Dacă aș putea fi un copac,
aș face umbră pentru toată omenirea.

Dacă aș putea fi marea,
aș fi liniștită pentru ca toți să navigheze.

Dacă aș putea fi soarele,
aș oferi căldură pentru toate ființele.

Dacă aș putea fi vântul,
aș fi o briză răcoroasă într-o zi toridă de vară.

Dacă aș putea fi ploaia,
aș menține pământul fertil.

Dar a fi oricare dintre acestea ar însemna să pierd tot restul lucrurilor. Și, de aceea, dacă aș putea fi orice, n-aș fi nimic altceva decât eu însumi.

Ken Kirk, student

Statul Virginia

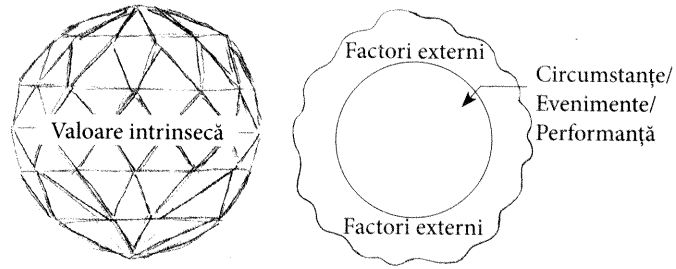
Statul Virginia are câteva hoteluri frumoase în stil colonial, cu mic dejun inclus. Cazându-mă într-unul cu un șemineu de piatră minunat, am observat o rață antică de lemn. Mare, simplă, nevopsită, sculptată probabil de un fermier din vremea coloniilor, adăuga o notă de stil camerei primitoare. Lângă șemineu era un buștean mare, care a fost foarte util pentru că noaptea era răcoare. I-am întrebat pe studenții mei care are o valoare mai mare, rața de lemn sau bușteanul? O femeie mi-a răspuns în mod chibzuit: „Valoarea lor este aceeași. Ele sunt diferite."

Prin ochii unui profesor

O prietenă, profesoară, era în autobuz cu elevii ei. Autobuzul a fost lovit de un alt autobuz, mai mulți pasageri fiind răniți. După aceea, ea a reflectat la ce se întâmplase: „După accident, am observat copiii alergând de jur-împrejur, luând inițiativa și îngrijindu-se unii pe alții, și atunci am putut vedea cu adevărat valoarea lor." Evenimentele ne pot ajuta să *vedem* valoarea, dar ele nici nu adaugă, nici nu diminuează valoarea esenței.

Diferențierea valorii de factorii externi

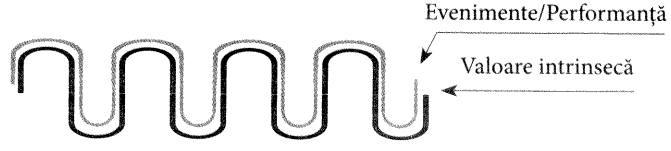
Acesta este țelul: separarea valorii esenței sinelui de factorii externi.



Folosite cu permisiunea Claudiei A. Howard, Seminarii despre Potențialul Individual, la fel ca următoarele două diagrame.

Separarea valorii esenței sinelui de factorii externi poate fi dificil de realizat în cultura actuală. Programele TV de astăzi accentuează mesajul că nu valorezi nimic, dacă nu ești tânăr, îndrăzneț, frumos sau bogat. Stilul de viață accelerat din orașele de azi transmit mesajul că trebuie să fii puternic și să ai succes ca să fii cineva. Dusă la extrem, etica muncii de azi poate sugera că o persoană își pierde valoarea dacă doarme, lipsește de la serviciu sau nu este productivă.

Haideți să luăm în considerare două feluri de a privi valoarea umană. Prima propunere: Valoarea este egală cu factorii externi. A doua propunere: Valoarea este separată de factorii externi.



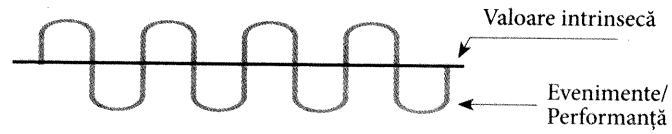
Când valoarea este egală cu factorii externi

Când valoarea intrinsecă este egală cu factorii externi, stima de sine se ridică și scade în funcție de evenimente. De exemplu, o elevă de liceu a explicat că se simte mai puțin importantă când se privește în oglindă și își vede trăsăturile feței. Pe urmă se simte mai bine când un băiat drăguț o salută, dar dacă nu o invită în oraș, se simte deprimată. Un compliment legat de rochia ei o face să se simtă grozav, însă un examen la matematică o face să se simtă rău. Se simte minunat când merge la o întâlnire cu băiatul drăguț, dar se simte groaznic când se despart. Ea se află într-un *montagne russe* emoțional.

Pentru adulți, stările de bine pot veni odată cu promovările și premiile sau odată cu intrarea la facultatea de medicină. Stările de tristețe pot veni odată cu criticile și cu performanța slabă sau pot apărea atunci când echipa favorită pierde un meci.

Dacă valoarea ta este egală cu locul de muncă sau cu căsnicia, cum te vei simți dacă ajungi în punctul în care ești promovat pentru ultima oară sau divorțezi? Sentimentele tale vor trece probabil de pragul normal și adecvat de tristețe și dezamăgire. Când valoarea e pusă la îndoială, de obicei poți cădea în depresie. Dacă valoarea umană este egală cu valoarea „de piață", atunci doar cei bogați și puternici au valoare. După acest principiu, un Donald Trump sau un Hitler ar avea o mai mare valoare umană decât Maica Tereza.

Când valoarea este separată de factorii externi



Când valoarea umană este separată de factorii externi, ea este intrinsecă și imuabilă, indiferent de evenimentele sau circumstanțele exterioare. Trebuie să facem distincție între a te simți rău în legătură cu evenimente sau comportamente (vină) și a te simți rău în privința esenței sinelui (rușine). Vina pentru un comportament prostesc este o motivație sănătoasă pentru schimbare. Cu toate acestea, condamnarea sinelui epuizează motivația.

Ideea este să judeci comportamentul, nu sinele. Oricine poate fi rezonabil de obiectiv în judecarea comportamentelor și a nivelului prezent al abilităților. Dar este dificil să fii rezonabil sau obiectiv când îți condamni chiar esența sinelui.

De asemenea, este înțelept să separăm sentimentele neplăcute provocate de dezamăgire, boală, oboseală, variații de substanțe chimice, mânie, anxietate etc. de sentimentele neplăcute legate de sine.

Să luăm un exemplu de situație dificilă. Să spunem că o promovare dorită a fost acordată altcuiva. Îți vei spune: „Poate că unele dintre abilitățile mele nu sunt încă la nivelul acestui job." Aceasta este o afirmație care evaluează nivelul abilităților tale, experiența sau pregătirea profesională. Pe de altă parte, dacă îți vei zice: „Nu sunt suficient de bun ca persoană", aceasta este o afirmație legată de valoare,

care arată că te consideri inferior ca individ. În mod clar, această alegere a gândurilor autodistructive va duce la o imagine de sine negativă și poate chiar la depresie. Așadar, judecă-ți abilitățile și performanța actuală, dar niciodată sinele.

De ce oamenii au valoare

Dedic această secțiune oamenilor care se străduiesc să înțeleagă noțiunea de valoare necondiționată. Am în minte un om care participa la un curs despre stima de sine. Inteligent și sclipitor, el asculta axiomele despre valoarea umană. Arătând ca și cum ar vrea să creadă în ele, se lupta să le înțeleagă, dar nu era capabil să priceapă de ce toate ființele umane ar avea valoare, în ciuda imperfecțiunilor și a comportamentelor ridicole. În cele din urmă, a reușit, spre marea lui încântare.

Aș vrea să încep prin a pune câteva întrebări: De ce cheltuie oamenii milioane de dolari pentru a scoate dintr-un puț o fetiță de doi ani care nu a făcut niciodată ceva notabil în viața ei? De ce iubim un copil? Ne asemănăm cu un câine sau, mai degrabă, cu un obiect neînsuflețit? În ce fel suntem diferiți?

Un om are valoare din cel puțin patru motive:

1. Înzestrările *prezente*. Natura înnăscută a unui om este agreabilă. Este o încântare să privești un copil jucându-se cu frunze sau răspunzând frumuseții naturii. Este plăcut să iubești copiii și să-i vezi răspunzând cu un zâmbet, cu bucurie, cu spirit jucăuș, cu afecțiune sau cu siguranța că vor cuceri lumea cu entuziasm.

2. *Capacitățile*. Când oamenii se poartă insuportabil, este plăcut să te gândești la potențialul lor de a înfrumuseța viața prin artă, meșteșuguri sau alte creații; cu emoții de plăcere, acceptare și încurajare; cu râs, muncă și dragoste. Capacitățile sunt înnăscute și pot fi descoperite și dezvoltate. Când greșim, putem să ne corectăm direcția. Prin urmare, observăm că ființele umane sunt supuse greșelii, dar sunt infinit perfectibile și au o „abilitate de a transforma nu doar mâncarea, dar și speranțele, în energie vitală" (Cousins, 1983). Când teologii sugerează faptul că oamenii sunt creați după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, ei se referă la ideea că o persoană este ca o sămânță – întreagă; completă, dar nu desăvârșită – având în stadiul embrionar orice capacitate imaginabilă: a gândi rațional, a se lăsa cuprins de emoții, a sacrifica, a iubi, a face alegeri etice, a recunoaște adevărul și valoarea, a crea, a înfrumuseța, a fi blând, răbdător sau ferm.

3. *Contribuțiile trecute*. Dacă cineva a contribuit vreodată la starea de bine a altora sau a sa – în orice fel, puțin sau mult –, atunci acea persoană nu este lipsită de valoare.

4. *Măiestria corpului omenesc*. Deși este un factor extern, corpul uman este o metaforă relevantă pentru esența sinelui. Un număr însemnat de influențe din cultura actuală tind să „obiect-ifice" corpul. Mijloacele mass-media glorifică folosirea altora ca obiecte ale plăcerii. Mulți oameni au suferit abuzuri sexuale sau fizice. Când corpul este maltratat, o persoană poate ajunge să-l vadă ca fiind dezgustător. Cel mai mare pericol este că cei abuzați vor ajunge să-și devalorizeze

esența sinelui. Pe de altă parte, analizarea cu respect a fantasticelor complexități ale corpului ne poate ajuta să apreciem valoarea esenței sinelui. (Ne vom întoarce la această idee importantă în capitolele 15 și 16.)

Câteodată oamenii întreabă: „Dacă eu sunt urât sau am o dizabilitate, cum mă pot simți valoros?" Îi provoc să pretindă că au o dizabilitate și să găsească modalități prin care încă ar putea să-și afirme și să-și simtă valoarea. Răspunsurile sunt deseori revelatoare:

- Aș putea transmite iubire prin ochii mei.
- Aș putea învăța să le permit oamenilor să mă ajute și să mă bucur de serviabilitatea lor.
- Aș putea să-mi schimb gândurile; aș putea învăța să mă definesc ca fiind mai mult decât corpul meu.
- Aș putea să-mi manifest voința (de exemplu, apreciind ceea ce văd, încercând să mișc chiar și un deget, îmbunătățindu-mi mintea).

Ne întoarcem, în mod repetat, la conceptele de bază. Valoarea este deja acolo. Se află acolo fie că dormi, fie că produci ceva. Esența este mai mult decât comportament, poziție socială sau orice alt factor extern. Provocarea noastră este să experimentăm și să ne bucurăm de această valoare intrinsecă.
Valoarea nu este nici comparativă, nici competitivă, așa cum ne arată experiența acestui tată:

Trei dintre copiii mei se dădeau într-un leagăn în parc și doi dintre ei au învățat să-și ia avânt singuri. Mereu e o zi fericită pentru un tată când copiii lui

învață să se dea singuri în leagăn. La un moment dat, doi dintre ei își luaseră avânt foarte mare, iar Devon spunea „Țin pasul cu Katherine" și Katherine se uita împrejur și zicea „Țin pasul cu Devon", căci se legănau chiar în același ritm. Micuța Marinda era în mijloc și de-abia se mișca pentru că vântul doar adia. Și micuța Marinda, auzindu-i spunând că ei țin pasul unul cu celălalt, a spus „Eu țin pasul cu mine însămi" (Durrant, 1980).

Chiar de la o vârstă fragedă, un copil poate înțelege conceptul de valoare intrinsecă care nu este comparativă sau competitivă și va fi mai bine așa pentru el.

Reflecții asupra valorii umane necondiționate și egale

Te rog gândește-te la reflecțiile asupra valorii umane scrise mai jos. Când termini, vei fi gata să începi activitățile de construire a abilităților valorii umane, care se găsesc între capitolele 5 și 9.

Noi suntem locuitori egali ai unui paradis de indivizi umani în care fiecare are dreptul să fie înțeles.

Richard Rorty (1991)

~

Noi considerăm aceste adevăruri evidente, că toți oamenii sunt egali, că ei sunt înzestrați de Creator cu anumite drepturi inalienabile, că printre acestea sunt viața, libertatea și căutarea fericirii.

Declarația de Independență a SUA, 4 iulie 1776

~

Suntem toți, de fapt, aceleași ființe umane, care caută fericirea și încearcă să evite suferința. Fiecare este egalul meu. Sentimentul tău „Nu valorez nimic" este greșit. Total greșit.

Dalai Lama

~

Ești la fel de bun ca oricine altcineva.

Mesaj pentru Martin Luther King de la tatăl său

~

Toți oamenii sunt la fel când dorm.

Aristotel

~

(Noi) suntem făcuți după chipul lui Dumnezeu – un Dumnezeu bun, un Dumnezeu al frumuseții... Dumnezeu și-a declarat creația bună.

Rebecca Manley Pippert (1999)

~

Trebuie să ne vedem pe noi înșine ca pe niște miracole primordiale.

Virginia Satir

~

Oamenii pot să fie umani, cu fragilități omenești și tot să fie minunați.

Stephen L. Richards (1955)

~

Eroii nu au nevoie de uniforme. Noi știm cine suntem.

Evil Knievel

~

Dacă lăsăm circumstanțele sau alte persoane să determine valoarea, asta le va da un control și o putere nepotrivite.

Anonim

~

Când valoarea noastră ca oameni depinde de ceea ce facem cu propriile mâini și minți, ajungem să fim victimele tacticilor bazate pe frică din lumea noastră. Atunci când productivitatea este principala modalitate de a ne depăși îndoielile personale, suntem extrem de vulnerabili la respingere și critică și riscăm să devenim anxioși și depresivi.

Henry J.M. Nouwen (1989)

~

Problemele sunt slăbiciuni (care răspund la întărirea lor), nu boli (care necesită înlăturarea agenților cauzatori).

William Glasser

~

Orice clișeu ai auzit vreodată despre bebeluși este adevărat, așa mi se pare. Ei sunt catifelați și calzi, fascinanți, drăgălași și adorabili. Nu am cunoscut vreodată unul care să nu fie așa, și acesta e un lucru bun, pentru că dacă bebelușii nu ar fi așa drăgălași și adorabili, poate că noi nu am fi suportat așa bucuroși faptul că sunt atât de solicitanți și neastâmpărați.

Bebelușii au potențial pur. Ridici un bebeluș și ești uimit de cât de ușor este, dar simți totodată că ții în brațe viitorul, pământul și cerul, soarele și luna, și totul este foarte nou.

Bebelușii ne ajută, de asemenea, să privim în perspectivă schimbarea lumii. Schimbarea lumii trebuie să aștepte, când este timpul să schimbi bebelușul.

Charles Osgood

CAPITOLUL 5

Identifică și înlocuiește gândurile autosabotoare

Deși toți oamenii sunt infinit de valoroși, nu toți sunt conștienți de propria valoare. Unul dintre motive este acela că tiparele de gândire negativă, deprimantă, pot eroda sentimentul valorii personale. Atenție: Nu spunem că valoarea este erodată, ci abilitatea de a o simți.

Gândiți-vă la această situație. Șeful se uită urât în timp ce trece pe lângă John și Bill pe hol. John începe să gândească rău despre el însuși: „Ah, nu! E supărat pe mine." Bill e doar un pic îngrijorat, nu deranjat, în timp ce-și spune: „Șeful a avut probabil încă un conflict cu cei de la recepție." Care este diferența dintre cei doi? Nu evenimentul în sine, ci felul în care John și Bill l-au interpretat.

O ramură a psihologiei, numită terapie cognitivă, a identificat tipare de gândire specifice, care atacă stima de sine și duc la depresie. Aceste tipare de gândire au fost învățate. Ele pot fi dezvățate. Terapia cognitivă oferă o metodă eficientă, simplă pentru a elimina aceste gânduri autodistructive și pentru a le înlocui cu unele mai rezonabile. Modelul, dezvoltat de psihologul Albert Ellis, este simplu:

A ⟶ B ⟶ C

A este evenimentul Activator (sau supărător). B reprezintă Convingerile sau gândurile automate pe care ni le spunem nouă înșine despre A. C se referă la Consecințele emoționale (sau sentimente precum inutilitatea sau depresia). Majoritatea oamenilor cred că C apare din cauza lui A. În realitate, este B, gândurile noastre interioare, cel care are cea mai mare influență.

Gândurile automate și distorsiunile

Oricând are loc un eveniment supărător, gândurile automate (GA) trec prin mintea noastră. Deși fiecare dintre noi este capabil să se gândească rațional la evenimentele neplăcute, câteodată gândurile noastre automate sunt distorsionate – sau exagerat de negative. GA distorsionate apar atât de repede încât de-abia le sesizăm, fără a mai vorbi de oprirea lor pentru a le analiza. În ciuda acestui lucru, aceste GA ne afectează profund starea de spirit și simțul valorii personale. În această secțiune, vei învăța să surprinzi aceste distorsiuni, să le pui logica la îndoială și să le înlocuiești cu gânduri mai realiste, pentru a nu mai cădea pradă gândurilor care pot conduce la depresie.

Distorsiunile se împart în 13 categorii. Învață-le bine. Folosirea lor va constitui un mijloc puternic în construirea stimei de sine.

Presupunerea

În aceste circumstanțe, noi presupunem ceea ce este mai rău fără a examina dovezile. De exemplu, în cazul de mai sus, John a presupus că încruntarea șefului său însemna că era furios pe el. John ar fi putut testa această presupunere întrebând simplu: „Șefule, ești supărat pe mine?"

Când faci presupuneri, poți să-ți spui de exemplu: „Știu că nu o să mă simt bine" sau „Știu că voi face o treabă groaznică, deși sunt bine pregătit". O voce interioară mai rezonabilă ar suna cam așa: „S-ar putea să mă simt bine sau nu (să fac o treabă bună etc.). Sunt dispus să experimentez și să văd ce se întâmplă."

Afirmații de tipul „trebuie"

Afirmațiile de tipul „trebuie" reprezintă ordine pe care ni le dăm nouă înșine. De exemplu: „Ar trebui să fiu un iubit perfect", „Nu trebuie să greșesc", „Ar fi trebuit să știu mai bine" sau „Ar trebui să fiu fericit și niciodată deprimat sau obosit." Noi credem că ne automotivăm cu asemenea afirmații. Cu toate acestea, de obicei doar ne simțim mai rău (de pildă, de vreme ce *ar trebui* să fiu așa și pe dincolo, atunci mă simt inadecvat, frustrat, rușinat și lipsit de speranță).

Poate că una dintre singurele afirmații rezonabile de tip „trebuie" este aceea că oamenii „ar trebui" să fie supuși greșelii, așa cum suntem de altfel, ținând cont de trecutul nostru, de înțelegerea noastră imperfectă și de nivelul abilităților din prezent. Dacă am ști într-adevăr mai bine (de exemplu, dacă am fi înțeles în mod clar avantajele anumitor tipuri de comportament și am fi fost perfect capabili să ne comportăm în acel fel), atunci *am fi* mai buni. Prin urmare, o soluție este înlocuirea afirmațiilor de tip „trebuie" cu afirmații de tip „ar fi" sau „ar putea": „*Ar fi* frumos dacă aș face asta. Mă întreb cum *aș putea* face asta." Sau înlocuirea afirmațiilor de tip „trebuie" cu afirmații de tip „vreau": „*Vreau* să fac asta pentru că este în avantajul meu, nu pentru că cineva îmi spune că *ar trebui* sau *ești obligat să*."

Fantezia vieții desăvârșite

Fantezia vieții *desăvârșite* înseamnă să ceri idealul de la viață. Acesta este un tip cu adevărat special de „ar trebui". „Nu e corect!" sau „De ce a trebuit să se întâmple asta?" înseamnă deseori: „Lumea nu ar trebui să fie așa cum este." În realitate, lucruri rele sau nedrepte li se întâmplă oamenilor buni – câteodată întâmplător, câteodată din cauza purtării irațională a celorlalți și câteodată din cauza propriilor noastre imperfecțiuni. A te aștepta ca lumea să fie diferită este o invitație la dezamăgire. A te aștepta ca ceilalți să se poarte corect cu tine, când ei au deseori propriile concepții despre ceea ce este corect, este, de asemenea, o invitație la dezamăgire. Subliniez din nou că „ar fi" sau „ar putea" sunt substitute înțelepte pentru „ar trebui", de exemplu: „*Ar fi* bine dacă lucrurile ar fi ideale, însă nu sunt. Păcat. Acum, mă întreb ce *aș putea* face ca să îmbunătățesc lucrurile."

Gândirea de tipul „totul sau nimic"

În gândirea de tipul „totul sau nimic" îți impui standarde imposibile de perfecțiune (sau ceva asemănător cu asta). Când nu ești la înălțimea acestor standarde, conchizi că ești un ratat. De exemplu: „Dacă nu sunt cel mai bun, am dat chix"; „Dacă nu obțin o performanță perfectă, sunt un ratat"; „Dacă evaluarea mea este sub 90%, înseamnă că am eșuat" sau „Un punctaj slab arată că sunt praf." Acest lucru nu este rezonabil, pentru că asemenea extreme absolute, de tipul „alb și negru", rareori există. Chiar dacă ar fi posibil să avem rezultate perfecte (ceea ce nu este), performanțele sub un anumit standard înseamnă de regulă că am atins un nivel de 80% sau de 35% – rareori unul de 0%.

Și *performanța* slabă nu face vreodată ca o *persoană* complexă să fie lipsită de valoare, ci doar falibilă. Întreabă-te: „De ce *trebuie* să ajung la 1 000?"

Supragenerализarea

Supragenerализarea înseamnă să decizi că experiențele negative îți descriu viața complet. De exemplu: „Întotdeauna stric *totul*"; „Întotdeauna sunt respins în dragoste"; „*Nimeni* nu mă place, *toți* mă urăsc"; „*Niciodată* nu mă descurc bine la matematică." Asemenea afirmații generale sunt aspre, deprimante și, de obicei, sunt într-o anumită măsură neadevărate. Antidotul este folosirea unui limbaj mai precis: „*Unele* dintre abilitățile mele nu sunt încă bine dezvoltate"; „Nu am atât tact în *anumite* situații sociale, precum mi-ar plăcea"; „*Câteodată* oamenii nu mă aprobă (*câteodată, unii* oameni da)"; „Deși *unele* aspecte din viața mea nu au mers bine, asta nu înseamnă că niciodată nu mă descurc bine." Fii un optimist sănătos: caută soluții simple de a îmbunătăți situațiile și observă ceea ce merge bine.

Etichetarea

În acest caz îți pui singur o etichetă, sau un nume, ca și cum un singur cuvânt descrie complet o persoană. De exemplu: „Sunt un ratat"; „Sunt prost"; „Sunt bătut în cap"; „Sunt plictisitor." A spune „*Sunt* prost" înseamnă că întotdeauna, în fiecare zi, sunt prost. De fapt, unii oameni care se comportă uneori destul de prostesc, se poartă destul de inteligent cu alte ocazii. Deoarece oamenii sunt prea complecși pentru a fi definiți de niște simple etichetări, restricționează etichetele la comportamente (de exemplu: „Am făcut un lucru stupid") sau întreabă-te: „Sunt *mereu* prost? Câteodată, poate, dar nu *mereu*."

Filtrarea negativă

Să presupunem că mergi la o petrecere și observi că unul dintre invitați are caca de câine pe pantof. Cu cât te gândești mai mult la asta, te simți din ce în ce mai inconfortabil. În această distorsiune, te concentrezi pe aspectele negative ale unei împrejurări, în timp ce ignori aspectele pozitive. Curând, întreaga situație pare negativă. Alte exemple: „Cum mă pot simți bine amintindu-mi de ziua în care am fost criticat?"; „Cum mă pot bucura de viață când copiii mei au probleme?"; „Cum pot avea o părere bună despre mine când fac atâtea greșeli?"; „Friptura e arsă – masa este compromisă!" O soluție pentru a schimba acest obicei este să-ți reexaminezi opțiunile: „M-aș bucura mai mult de lucruri (și aș avea o părere mai bună despre mine) dacă aș alege o abordare diferită?"; „Ce lucruri agreabile aș putea găsi, care să-mi facă încă plăcere?"; „Ce aș gândi într-o zi bună?"; „Cum ar vedea cineva cu o stimă de sine sănătoasă această situație?"

Desconsiderarea aspectelor pozitive

Filtrarea negativă ignoră aspectele pozitive. În acest caz, noi negăm de fapt aspectele pozitive astfel încât stima noastră de sine să rămână scăzută. De exemplu, cineva îți laudă munca. Tu răspunzi: „Ah, a fost de fapt o nimica toată. Oricine ar putea face asta." Tu desconsideri faptul că ai lucrat mult și eficient. Nu e de mirare că reușitele nu sunt plăcute. Ai fi putut la fel de bine să fi răspuns: „Mulțumesc!" și să-ți spui: „Chiar merit să primesc recunoaștere pentru că am realizat aceste sarcini dificile și plictisitoare." Tu ai oferi recunoaștere celui iubit sau unui prieten atunci când este cazul. De ce să nu-ți faci și ție această favoare?

Comparații nefavorabile

Să presupunem că ai avea o lupă-minune care amplifică anumite lucruri (cum ar fi nereușitele și greșelile tale sau punctele forte ale altora) și care le micșorează pe altele (precum punctele tale forte și greșelile celorlalți). În comparație cu alții, tu ai părea mereu incompetent sau inferior – mereu ai trage bățul cel scurt.

De exemplu, îți spui: „Eu sunt doar o casnică și o mamă" (*minimalizându-ți atuurile*) și „Jan este o avocată bogată și inteligentă" (*amplificând punctele forte ale altuia*). Prietenul tău îți zice: „Dar tu ești o gospodină minunată. Ai fost grozavă cu copiii tăi. Jan este o alcoolică." La care tu răspunzi: „Da, dar (*minimalizând eșecurile altuia și reușitele tale*) uită-te la cazurile pe care le-a câștigat! Ea este cea care contează! (*amplificând punctele forte ale celuilalt*)".

O modalitate de a face față acestei distorsiuni este să te întrebi: „De ce trebuie să mă compar? De ce nu pot doar să apreciez faptul că fiecare persoană are puncte forte și slăbiciuni unice? Contribuțiile altuia nu sunt neapărat mai bune, sunt doar diferite."

Considerații catastrofice

Când crezi că ceva este o catastrofă, îți zici că este atât de oribil și de îngrozitor încât „Nu pot să suport!" Când ne spunem asta, ne convingem singuri că suntem prea slabi ca să înfruntăm viața. De exemplu: „Nu aș suporta dacă ea m-ar părăsi. Ar fi îngrozitor!" Deși multe lucruri sunt neplăcute, inconvenabile și dificile, putem suporta orice în afară de a fi striviți până la moarte, așa cum a spus Albert Ellis. Așa că ai putea gândi: „Nu mi-a plăcut asta, dar cu siguranță *pot* să îi fac față."

Următoarele întrebări vor pune la încercare convingerea că ceva va fi o catastrofă:

- Care sunt șansele să se întâmple asta?
- Dacă se întâmplă, cât de probabil este să mă afecteze pe mine?
- Dacă se întâmplă ce-i mai rău, ce voi face? (Anticiparea unei probleme și stabilirea unui plan de acțiune sporește încrederea.)
- Peste o sută de ani (de acum înainte) îi va mai păsa cuiva de asta?

Personalizarea

Personalizarea înseamnă să te consideri mult mai implicat în evenimente negative decât ești de fapt. De exemplu, un student s-a retras de la facultate și mama lui conchide: „Este numai vina mea." Un soț își asumă întreaga responsabilitate pentru oboseala sau furia soției sale sau pentru un divorț. Aici ego-ul este atât de implicat, încât fiecare eveniment devine un test al valorii. Există două antidoturi folositoare pentru această distorsiune:

- Deosebește *influențele* de *cauze*. Câteodată putem influența deciziile celorlalți, dar hotărârea finală este a lor, nu a noastră.
- Caută, în mod realist, alte influențe în afară de tine însuți. De exemplu, în loc să te gândești: „Ce e în neregulă cu mine? De ce nu pot să fac asta?", poți spune: „Aceasta e o sarcină dificilă. Ajutorul de care am nevoie nu este aici, este zgomot și sunt obosit." În loc

să gândești: „De ce este irascibil cu mine?", ai putea spune: „Poate că nu sunt eu personajul principal. Poate că el este supărat pe lume astăzi."

Blamarea

Blamarea este opusul personalizării. În timp ce prin personalizare îți pui ție în cârcă întreaga responsabilitate pentru orice problemă, blamarea este procesul prin care atribui toată vina unor factori externi. De exemplu:

- El mă înfurie atât de rău!
- Ea mi-a distrus viața și stima de sine.
- Sunt un ratat din cauza copilăriei mele nefericite.

Problema cu blamarea, asemănătoare cu a considerațiilor catastrofice, este că ne determină să ne privim ca pe niște victime neajutorate, care sunt prea lipsite de putere pentru a face față vieții. Antidotul blamării este să conștientizezi influențele exterioare, dar să-ți asumi responsabilitatea pentru propria bunăstare: „Da, comportamentul lui a fost nedrept și incorect, dar eu nu trebuie să devin mâhnit și cinic. Sunt mai bun decât atât."

Ține cont de faptul că o persoană cu stimă de sine este liberă să-și asume responsabilitatea în mod realist. Ea va ști mereu ceea ce *este* și ceea ce *nu* este responsabilitatea sa. Dar, când cineva își asumă responsabilitatea, o face pentru un comportament sau pentru o alegere, nu pentru că esența sa este rea. Deci, o persoană poate spune: „M-am descurcat slab la acel examen, pentru că nu am învățat suficient. Data viitoare mă voi organiza mai bine." Nu este judecată esența sinelui aici, ci doar comportamentele.

Transformarea sentimentelor în adevăruri

Transformarea sentimentelor în adevăruri înseamnă să folosești sentimentele pentru a proba realitatea. De exemplu:

- Mă simt ca un ratat. Cu siguranță sunt lipsit de speranță.
- Mă simt rușinat și rău. Cu siguranță sunt rău.
- Mă simt incompetent. Cu siguranță sunt incompetent.
- Mă simt lipsit de valoare. Cu siguranță sunt lipsit de valoare.

Ține minte că sentimentele sunt rezultatul gândurilor noastre. Dacă gândurile noastre sunt distorsionate (așa cum sunt deseori când suntem stresați sau deprimați), atunci sentimentele noastre pot să nu reflecte realitatea. Așadar, pune-ți la îndoială sentimentele. Întreabă-te: „Cum ar fi cineva care este 100% incompetent (sau rău, vinovat, lipsit de speranță etc.)? Chiar sunt eu așa?" Astfel, pui frână tendințelor de etichetare sau gândirii de tipul „totul sau nimic". Amintește-ți că sentimentele nu sunt realități. Când gândurile noastre devin mai rezonabile, sentimentele noastre sunt și ele mai optimiste.

Jurnalul Zilnic al Gândurilor

Acum că ai înțeles cum funcționează distorsiunile, următorul pas este să le folosești pentru a te ajuta cu stima de sine. Când suntem stresați sau deprimați, gândurile și sentimentele se pot îngrămădi în mintea noastră și pot părea copleșitoare. Dacă le scriem pe o hârtie, e mai ușor să le punem în ordine și să vedem lucrurile mai clar. Cam în 15 minute poți completa Jurnalul Zilnic al Gândurilor

(după modelul din paginile următoare). Este bine să scrii în el după ce observi că te simți supărat. Sau, poate fi completat mai târziu în decursul zilei, când te-ai mai calmat. Iată ce ai de făcut:

Faptele

La începutul paginii de Jurnal descrie un eveniment supărător și sentimentele rezultate (tristețe, anxietate, vină, frustrare etc.). Evaluează intensitatea acestor sentimente (10 înseamnă extrem de neplăcut). Ține cont de faptul că analizarea sentimentelor neplăcute este o modalitate de a le împiedica să te controleze.

Analizarea gândurilor tale

În prima coloană de la secțiunea „Analiza gândurilor tale", notează-ți Gândurile Automate (GA). Pe urmă, evaluează cât de mult crezi în fiecare. 10 înseamnă că un gând este complet credibil.

În a doua coloană, identifică distorsiunile (unele GA pot fi raționale).

În a treia coloană, formulează o replică, sau găsește un contraargument, pentru fiecare GA. Înțelege că primul tău GA este doar unul dintre mai multe alegeri posibile. Încearcă să-ți imaginezi ce i-ai răspunde unui prieten care a spus ce ai zis tu sau închipuie-ți că ai o zi mai bună și cauți alternative mai rezonabile. Întreabă-te: „Care este dovada pentru reacția rezonabilă?" Pe urmă evaluează cât de mult crezi în fiecare răspuns.

Rezultate

După toate acestea, întoarce-te la coloana cu Răspunsurile Inițiale și reevaluează-ți GA. Pe urmă, în partea de sus, reevaluează intensitatea emoțiilor tale. Dacă procesul conduce măcar la o mică scădere a sentimentelor tale supărătoare, simte-te satisfăcut. Prin acest proces, evenimentele supărătoare vor fi probabil în continuare neplăcute, însă nu atât de deranjante.

Ține minte, notează-ți gândurile pe hârtie. Este un exercițiu prea complex ca să îl faci mintal. Fii răbdător cu tine însuți în timp ce înveți cum să faci asta. De obicei, trec câteva săptămâni până când îți dezvolți această abilitate.

În fiecare zi din următoarele două săptămâni, selectează un eveniment supărător și alcătuiește-ți un Jurnal Zilnic al Gândurilor. La sfârșitul celor două săptămâni, continuă cu următoarea secțiune – „Descoperirea adevăratelor cauze".

Jurnalul Zilnic al Gândurilor

Faptele

Faptele Eveniment (Descrie evenimentul care „te-a făcut" să te simți prost/neplăcut.)	**Impactul evenimentului** (Descrie emoțiile pe care le-ai simțit.)	**Intensitate** (Evaluează intensitatea acestor emoții de la 1 la 10.)

Analiza gândurilor tale

Răspunsurile inițiale (Descrie Gândurile Automate sau Conversația Interioară. Pe urmă, evaluează cât de credibil este fiecare de la 1 la 10.)		**Iraționalitatea gândurilor** (Identifică și etichetează distorsiunile.)	**Răspunsuri rezonabile** (Dă o replică! Schimbă distorsiunile cu gânduri mai rezonabile. Evaluează cât de mult crezi în fiecare de la 1 la 10.)	
	Notă			Notă

Rezultate

Bazându-te pe analiza gândurilor, reevaluează cât de mult crezi în răspunsurile tale inițiale. Pe urmă, reevaluează intensitatea emoțiilor tale.

Iată un exemplu simplificat de Jurnal Zilnic al Gândurilor.

Eveniment	**Impact**	**Intensitate**
Bill și cu mine ne-am despărțit.	Deprimată Inutilă	9 ➡ 6 8 ➡ 5

Analiză

Gânduri Automate		**Distorsiuni**	**Răspunsuri rezonabile**	
Este numai vina mea.	8 ➡ 5	Personalizarea	Amândoi am greșit, deși am făcut tot ce ne-a stat în putință.	8
Mă simt respinsă. Nu sunt bună de nimic.	9 ➡ 8	Transformarea sentimentelor în adevăruri Etichetarea	Atât timp cât am contat vreodată, sau aș putea conta vreodată pentru cineva (inclusiv pentru mine), nu sunt lipsită de valoare.	7
El mă urăște.	7 ➡ 3	Presupunerea	El ar putea simți că nu sunt eu persoana potrivită pentru el.	9
Nu voi găsi niciodată pe altcineva la fel de potrivit.	10 ➡8	Presupunerea	Nu știu asta. Este posibil să pot găsi pe cineva mai înțelegător și, deci, mai potrivit.	7
Fără el nimic nu va fi distractiv.	10 ➡ 5	Presupunerea	Nu voi ști asta până nu testez. Probabil că există lucruri de care aș putea să mă bucur atât atunci când le fac singură, cât și atunci când sunt alături de alții.	9

Gânduri Automate		Distorsiuni	Răspunsuri rezonabile	
Acel tip mi-a distrus viața.	9 ➡ 5	Blamarea	Nimeni, în afară de mine, nu îmi poate distruge viața. Îmi voi reveni după asta și voi găsi modalități de a mă bucura de viață.	9

În pagina următoare este un alt Jurnal Zilnic al Gândurilor necompletat, pentru a exersa sau pentru a-l copia.

Jurnalul Zilnic al Gândurilor

Data: _____

Faptele

Eveniment (Descrie un eveniment care „te-a făcut" să te simți prost/neplăcut.)	**Impactul evenimentului** (Descrie emoțiile pe care le-ai simțit.)	**Intensitate** (Evaluează intensitatea acestor emoții de la 1 la 10.)

Analiza gândurilor tale

Răspunsurile inițiale (Descrie Gândurile Automate sau Conversația Interioară. Pe urmă, evaluează cât de credibil este fiecare de la 1 la 10.)		**Iraționalitatea gândurilor** (Identifică și etichetează distorsiunile.)	**Răspunsuri rezonabile** (Dă o replică! Schimbă distorsiunile cu gânduri mai rezonabile. Evaluează cât de mult crezi în fiecare de la 1 la 10.)	
	Notă			Notă

Rezultate

Bazându-te pe analiza gândurilor, reevaluează cât de mult crezi în răspunsurile tale inițiale. Pe urmă, reevaluează intensitatea emoțiilor tale.

Descoperirea adevăratelor cauze. Tehnica „Întrebare și răspuns"

Până acum, ai învățat să folosești Jurnalul Zilnic al Gândurilor pentru a identifica și a înlocui GA distorsionate. În timp ce înlocuirea GA distorsionate îți poate întări stima de sine, dezrădăcinarea nucleului convingerilor oferă un avânt și mai puternic. Nucleul convingerilor reprezintă idei adânc înrădăcinate. Întrucât, de obicei, sunt învățate în primii ani de viață, ele sunt rareori confruntate. Descoperim nucleul convingerilor începând cu un GA și folosind Tehnica „Întrebare și răspuns". Procedând așa, iei un GA și continui să îți pui următoarele întrebări până ajungi la nucleu: „Ce înseamnă asta pentru mine?" sau

De exemplu, în Jurnalul Zilnic al Gândurilor, Jane și-a exprimat sentimentul de neputință și inutiliate pentru că fiica ei a refuzat să-și facă curat în cameră. Jane a decis să aplice Tehnica „Întrebare și răspuns" în cazul gândului distorsionat: „Camera e un dezastru." Iată cum funcționează:

Gând Automat: Camera e un dezastru.

Întrebare: Ce înseamnă asta pentru mine?

Răspuns: Ea este o leneșă!

Întrebare: Presupunând că este adevărat, de ce este acest lucru atât de rău?

Răspuns: Prietenii mei vor veni și vor vedea camera ei neîngrijită.

Întrebare: De ce ar fi asta ceva atât de rău?

Răspuns: Ei vor crede că nu sunt o mamă bună.

Întrebare: Presupunând că este adevărat, de ce ar fi asta ceva atât de rău?

Răspuns: Nu mă pot simți valoroasă dacă prietenii mei mă dezaprobă. = O CONVINGERE ADÂNC ÎNRĂDĂCINATĂ!

Pentru a ajunge la această convingere adânc înrădăcinată, ai presupus că fiecare răspuns este adevărat. Acum întoarce-te și caută distorsiuni printre răspunsurile tale, oferind replici rezonabile la fiecare pas. Următoarea pagină îți prezintă cum arată întregul proces, folosind cele trei coloane din Jurnalul Zilnic al Gândurilor. Întrebările sunt reprezentate prin litera „Î" și nu este nevoie să fie scrise.

Răspunsurile inițiale (GA)	**Distorsiuni**	**Răspunsuri rezonabile**
Această cameră este un dezastru.		
Î		
Ea este o leneșă.	Etichetarea	De fapt, ea are destul de multă grijă de lucrurile care contează pentru ea, cum ar fi aspectul fizic.
Î		
Prietenii mei vor veni și vor vedea camera ei neîngrijită.	Presupunerea	Chiar dacă vor face asta, foarte mulți oameni de valoare au fiice cu camere dezordonate.
Î		
Ei vor crede că nu sunt o mamă bună.	Gândirea de tipul „totul sau nimic"	Ei ar putea gândi doar că sunt failibilă, la fel ca și ei.
Î		
Nu mă pot simți valoroasă dacă prietenii mă dezaprobă.	O CONVINGERE ADÂNC ÎNRĂDĂCINATĂ!	Eu nu trebuie să fiu perfectă, sau să am aprobarea tuturor ca să fiu fericită, sau ca să mă consider valoroasă. Ar fi bine dacă tot ce aș face ar fi ireproșabil. Dar, din moment ce nimeni nu e perfect, mai bine aș decide să mă simt valoroasă oricum.

Câteva convingeri adânc înrădăcinate des întâlnite

Cercetările au arătat că un număr de convingeri adânc înrădăcinate în mintea noastră, identificate de psihologul Albert Ellis, sunt invariabil legate de imaginea de sine negativă și de depresie. Acestea merită o mențiune specială, împreună cu substitutele lor raționale (Bourne, 1992):

1. Convingere adânc înrădăcinată: *„Trebuie să fiu iubit sau aprobat de toți cei pe care îi consider importanți."*

   Răspuns rațional: „Vreau să fiu iubit sau aprobat de majoritatea oamenilor și voi încerca să mă comport într-o manieră respectuoasă, astfel încât ei să o facă. Dar este inevitabil faptul că unii oameni, din motive personale, nu mă vor plăcea sau accepta. Asta nu este o catastrofă; stima mea de sine nu poate depinde de toanele celorlalți."

2. Convingere adânc înrădăcinată: *„Trebuie să fiu mereu competent și adecvat în tot ceea ce fac. Nu ar trebui să fiu mulțumit de mine însumi decât dacă sunt cel mai bun sau excelez."*

   Răspuns rațional: „Mă voi strădui să fac *cât* mai bine mai degrabă decât să *fiu* cel mai bun. Mă pot bucura să fac anumite lucruri, deși nu sunt deosebit de bun în a le realiza. Nu îmi este teamă să încerc lucruri la care aș putea eșua; sunt supus greșelii, iar eșecul nu înseamnă că sunt o persoană groaznică. Dimpotrivă, a asuma riscuri este un gest curajos și necesar dacă vrei să mă dezvolți și să experimentezi oportunitățile vieții."

3. Convingere adânc înrădăcinată: *„Dacă ceva este, sau ar putea fi, periculos sau înspăimântător, eu trebuie să fiu extrem de îngrijorat și să fiu pregătit în caz că se întâmplă.*

   Răspuns rațional: „Probabil că este în interesul meu să mă confrunt cu acest lucru și să-l fac mai puțin periculos și, dacă acest lucru este imposibil, voi înceta să mai insist și să fiu temător. Grija nu îl va face să dispară. Chiar dacă s-ar întâmpla, i-aș face față."

4. Convingere adânc înrădăcinată: *„Este mai ușor să eviți decât să înfrunți dificultățile și responsabilitățile vieții."*

   Răspuns rațional: „Voi face acele lucruri necesare, oricât de mult îmi displac. Din asta e compusă viața; în anumite perioade este legitim să stai deoparte și să eviți, dar este contraproductiv dacă asta îmi ocupă cea mai mare parte din timp."

Te rog să reții: ultimele două convingeri iraționale se referă la felul în care reacționăm când ne confruntăm cu diverse griji. Ele au fost relevate de un studiu care arată că extremele sunt, în general, autosabotoare. Adică, atât obsesia legată de griji, cât și evitarea lor tind să aibă consecințe negative. Ca regulă, calea de mijloc este cea mai adecvată pentru o îngrijorare *eficientă* și are cele mai sănătoase consecințe: concentrează-te pe griji pentru o perioadă scurtă, cu o abordare orientată spre rezolvarea problemelor. Câteva ore pe zi (unele studii sugerează cam treizeci de minute), adună fapte, ia în considerare alternative, conștientizează sentimente, scrie sau vorbește despre neliniștile tale, acționează corespunzător. După asta, îngăduie-ți să-ți concentrezi atenția asupra frumuseții vieții.

Analiza convingerilor adânc înrădăcinate neproductive

Mai jos, este o listă de convingeri adânc înrădăcinate des întâlnite, însă neproductive. Ca un exercițiu, încercuiește-le pe acelea care ți se potrivesc/în care te regăsești/pe care le ai și tu. Pe urmă, încearcă să le confrunți. Ai putea, ulterior, să discuți despre răspunsurile raționale cu un prieten pe care îl respecți sau cu un specialist în domeniul sănătății mintale.

1. Este greșit să am o părere bună despre mine însumi.
2. Nu pot fi fericit decât dacă o anumită condiție – precum succesul, banii, dragostea, aprobarea sau reușita perfectă – este întrunită.
3. Nu mă pot simți valoros decât dacă o anumită condiție este întrunită.
4. Am dreptul la fericire (sau succes, bunăstare, stimă de sine, plăcere, dragoste) fără să trebuiască să muncesc pentru asta.
5. Într-o bună zi, când voi reuși, voi avea prieteni și voi fi capabil să mă bucur de mine.
6. Munca trebuie să fie grea și, într-un fel, neplăcută.
7. Bucuria este obținută *doar* prin muncă grea.
8. Sunt incompetent.
9. Îngrijorarea mă ajută să fiu pregătit pentru a face față problemelor și pentru a le rezolva. Așadar, cu cât mă îngrijorez mai mult, cu atât va fi mai bine. (Îngrijorarea constantă ajută la prevenirea greșelilor și a problemelor viitoare și îmi dă un plus de control.)

10. Viața ar trebui să fie ușoară. Nu mă pot bucura de ea .dacă există probleme.
11. Trecutul mă face nefericit. Nu pot să schimb nimic.
12. Există o soluție perfectă și eu trebuie să o găsesc.
13. Dacă oamenii mă dezaprobă (mă resping, mă critică, se poartă urât cu mine) înseamnă că sunt inferior, defect sau că nu sunt bun de nimic.
14. Sunt atât de bun cât este de eficientă munca mea. Dacă nu sunt productiv, sunt inutil.
15. Dacă mă străduiesc suficient de mult, toți oamenii mă vor plăcea.
16. Dacă încerc suficient de mult, voi fi fericit și lipsit de griji în viitor.
17. Viața trebuie să fie dreaptă.

Observă cât de multe dintre aceste convingeri adânc înrădăcinate afectează stima de sine! Observă cât de multe dintre ele transformă o condiție externă într-o necesitate a valorii sau a fericirii. Folosește o săptămână tehnica „Întrebare și răspuns", o dată pe zi, pentru a-ți descoperi convingerile adânc înrădăcinate. Folosește Jurnalul Zilnic al Gândurilor, prezentat anterior, sau completează un nou Jurnal al Gândurilor.

CAPITOLUL 6

Conştientizarea realităţii. Abordarea de tipul „Deşi... totuşi"

Acum, că ai dobândit capacităţile de a recunoaşte şi de a înlocui gândurile autosabotoare, eşti pregătit pentru abilitatea favorită a celor care învaţă să-şi îmbunătăţească stima de sine. Farmecul acesteia este că te ajută să conştientizezi realitatea şi să gândeşti în continuare pozitiv despre sinele tău esenţial.

Mai întâi, să recapitulăm câteva idei-cheie:

1. Este posibil ca unele sentimente negative (precum vina şi dezamăgirea) faţă de evenimente, comportamente, rezultate sau alţi factori externi să fie adecvate. Acest lucru este diferit de tendinţa nesănătoasă de a devaloriza sinele esenţial (sentiment descris anterior ca ruşine).

2. A spune „Nu sunt încă destul de potrivit pentru acest job" este foarte diferit de „Nu sunt bun de nimic *ca persoană*". O părere negativă despre eşec nu este echivalentă cu a gândi „Eu sunt un eşec".

3. Este în regulă să-ţi judeci comportamentele şi abilităţile, dar nu şi sinele esenţial.

O activitate de construire a abilităţilor

Noi vrem să recunoaştem condiţiile externe neplăcute fără să condamnăm sinele esenţial. Oamenii care nu au o imagine de sine pozitivă tind să folosească sintagme de tipul „Pentru că... în consecinţă". De exemplu: „Pentru că (o condiţie externă), în consecinţă nu sunt bun ca persoană." Evident, acest gând va eroda stima de sine şi/sau îi va împiedica dezvoltarea. Prin urmare, noi vrem să evităm gândurile de tipul „Pentru că... în consecinţă".

Abordarea de tipul „Deşi... totuşi" oferă un răspuns realist, optimist şi imediat la factorii externi neplăcuţi – un răspuns care întăreşte simţul valorii prin separarea valorii intrinseci de factorii externi. Aşadar, în loc de un gând „Pentru că... în consecinţă", putem folosi un gând de tipul „Deşi... totuşi". Arată în felul următor:

Deşi _____ totuşi _____
(un factor extern) *(o afirmaţie a valorii)*

De exemplu: „*Deşi* am lucrat prost la proiectul acela, *totuşi* sunt în continuare o persoană valoroasă."

Alte afirmaţii de tipul „Deşi... totuşi" sunt:

- Totuşi, sunt în continuare extrem de valoros.
- Totuşi, sunt în continuare o persoană importantă şi valoroasă.
- Totuşi, valoarea mea este infinită şi neschimbătoare.

Un exercițiu „Deși... totuși"

Alege un partener pentru acest exercițiu. Roagă-l să spună dacă îi trec prin minte lucruri negative, fie adevărate, fie false, precum:

- Chiar ai dat-o în bară!
- Ai un nas haios!
- Mormăi când vorbești!
- Mă sâcâi!
- Ești un mare idiot!

La fiecare critică, lasă-ți ego-ul deoparte și răspunde cu o afirmație de tipul „Deși... totuși" (Howard, 1992). Probabil vei dori să apelezi la câteva dintre abilitățile specifice terapiei cognitive. De exemplu, dacă cineva te numește „idiot", ai putea răspunde: „Deși câteodată mă *comport* într-un mod prostesc, totuși..." Autorul Jack Canfield (1988) preferă o abordare similară pe care chiar și un copil de cinci ani o poate aplica: „Indiferent de ceea ce faci sau spui, eu sunt în continuare o persoană valoroasă."

Fișă de lucru pentru formarea abilității

Pași

1. Pentru fiecare dintre următoarele șase zile, alege trei evenimente care au potențialul de a-ți eroda stima de sine.
2. Ca răspuns la fiecare eveniment, elaborează o afirmație de tipul „Deși... totuși". Pe urmă, descrie mai jos evenimentul sau situația, afirmația folosită și efectul asupra sentimentelor tale în urma alegerii acestei afirmații și a repetării ei către sine. Păstrarea unui jurnal scris consolidează abilitatea.

Data	**Evenimentul/ Situația**	**Afirmația folosită**	**Efectul**
Prima zi			
1.			
2.			
3.			
A doua zi			
1.			
2.			
3.			
A treia zi			
1.			
2.			
3.			
A patra zi			
1.			
2.			
3.			
A cincea zi			
1.			
2.			
3.			
A șasea zi			
1.			
2.			
3.			

CAPITOLUL 7

Respectă-ți valoarea intrinsecă

Gândește-te la ceea ce ai mai degrabă decât la ceea ce îți lipsește. Din lucrurile pe care le ai, alege-le pe cele mai bune și gândește-te apoi la cât de înflăcărat le-ai fi căutat dacă nu le-ai fi avut.

Marc Aureliu

Scopul acestui capitol este acela de a te ajuta să-ți vezi cu exactitate valoarea intrinsecă. Oamenii cu stimă de sine redusă tind să-și definească în mod strict valoarea, ca fiind condiționată de o anumită trăsătură sau de un comportament. Așa cum am precizat, când nu reușesc să manifeste acea trăsătură sau acel comportament, atunci stima lor de sine este în pericol. În schimb, oamenii cu stimă de sine nu se îndoiesc de valoarea lor. Aceștia înțeleg că multe trăsături și comportamente dezirabile le *exprimă* valoarea și acționează ca *mementouri* ale valorii lor. Ei nu permit ca performanța slabă dintr-un domeniu să-i definească. Pe măsură ce se maturizează, ei învață că ființele umane se exprimă prin conduite variate și complexe, explorând

din ce în ce mai multe mijloace prin care să-și manifeste valoarea intrinsecă.

Patricia Linville (1987), psiholog la Universitatea Yale, a descoperit că stima de sine este cu atât mai rezistentă la stres cu cât imaginea de sine este mai complicată sau complexă. De exemplu, cel care se consideră doar un jucător de tenis, va fi mai predispus să se simtă demoralizat când pierde un meci de tenis decât o persoană care, odată cu vârsta și experiența, a ajuns să se vadă ca un compozit de mai multe trăsături, care sunt exprimate prin roluri variate.

Fiecare persoană este precum o sămânță cu o valoare imuabilă, cu fiecare trăsătură necesară florii în stadiu incipient. Aceste trăsături se pot manifesta prin multe modalități diferite. De exemplu, unii își exprimă talentele creative în mod artistic, unii prin felul în care rezolvă problemele sau supraviețuiesc, iar alții prin felul în care ajută oamenii sau arată compasiune. La unii, talentele creative par relativ – deși niciodată complet – latente în prezent. Totuși, fiecare persoană posedă o anumită formă de creativitate încă din stadiu incipient. De asemenea, orice om posedă o anumită cantitate din fiecare atribut dezirabil într-un stadiu de dezvoltare. Chiar și un pușcăriaș este onest *câteodată*. Chiar și liderul unei găști poate fi destul de creativ prin abilitățile lui de comunicare și organizaționale (iar dacă are stimă de sine, liderul găștii este mai predispus să-și folosească aceste abilități în scopuri constructive, nu distructive).

Fiecare persoană poate fi comparată cu un portret în diferite stadii ale împlinirii de sine. La unii, o zonă este destul de dezvoltată și reflectă lumină într-un mod interesant. La alții, nicio zonă nu iese în evidență față de celelalte, dar

câteva zone sunt întru câtva dezvoltate, formând un model unic și interesant. Privim fiecare portret prin ochii unui artist, delectându-ne cu posibilitățile și modelele unice.

Prin activitatea următoare vei putea să recunoști valoarea sinelui esențial mai realist și mai sincer, și să-ți dai seama că și acum acesta este exprimat prin modalități care îți vor reaminti de valoarea ta.

O activitate de construire a abilităților

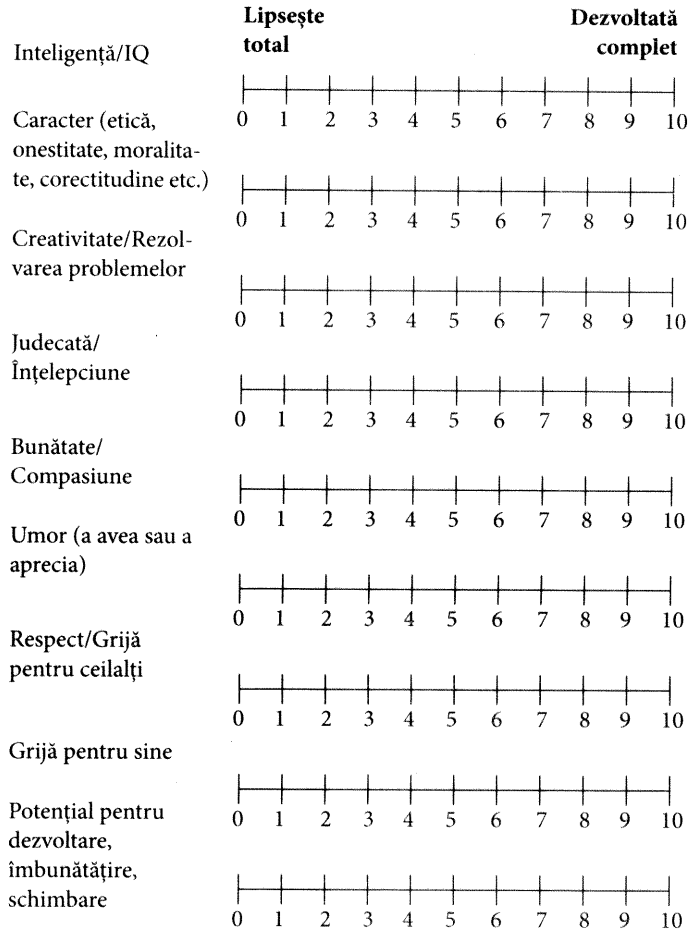
Această activitate este alcătuită din trei părți. Partea I enumeră o serie de trăsături de personalitate care descriu oamenii. Partea a II-a îți permite să explorezi trăsături care sunt, în special, importante pentru tine. Partea a III-a te va ajuta să vezi cum unicitatea răspunsurilor tale îți arată valoarea ta intrinsecă.

Partea I: Trăsături de personalitate

Evaluează-te pe o scală de la 0 la 10 pentru fiecare dintre următoarele trăsături de personalitate. Nota 0 înseamnă o absență completă și totală a unei trăsături (adică, nu o manifești niciodată, nici în cea mai mică măsură). Nota 10 înseamnă că acea trăsătură este complet dezvoltată și că tu o manifești cât de bine poți pentru o ființă umană. Încearcă să fii cât se poate de corect și exact în evaluările tale. Nu exagera și nu te subaprecia. Nu te îngrijora dacă îți dai note mai mari în anumite puncte și mai mici la altele. Asta este normal. Aceasta nu este o competiție împotriva altora. Notele mai mari nu înseamnă mai multă valoare. Amintește-ți că valoarea exită deja și este egală pentru toți. Noi doar observăm modalitățile unice prin care valoarea

este, în prezent, exprimată. Cu cât vei reuși să fii mai obiectiv, cu atât vei avea mai multe beneficii. Evită gândirea de tipul „totul sau nimic" și suprageneralizarea.

Încercuiește valoarea cea mai apropiată:



Partea a II-a: Trăsături de personalitate adiționale

În această parte, enumeră cinci trăsături adiționale care descriu modul în care tu contribui la bunăstarea ta și/sau a celorlalți. Acest lucru nu va fi dificil dacă iei în considerare cât de multe însușiri descriu ființele umane. Gândește-te la cele 13 virtuți ale lui Benjamin Franklin (Tamarin, 1969) – și anume: cumpătarea, liniștea, ordinea, hotărârea, chibzuința, hărnicia, sinceritatea, dreptatea, moderația, curățenia, calmul, castitatea și smerenia, sau la Legea Cercetașilor (un Cercetaș este...), sau la alte însușiri pe care le ai (de exemplu, aprecierea, sensibilitatea, iubirea, introspecția, voința, ordinea, căldura sufletească, organizarea, spiritul vesel, admirația pentru existența și demnitatea umane, caracterul jucăuș, blândețea, puterea de discernământ etc.). Standardul nu este perfecțiunea acestor trăsături, tu doar trebuie să stabilești în ce măsură le deții. Pe urmă, evaluează-ți gradul de dezvoltare al acestor calități, așa cum ai făcut în Partea I.

A. _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

C. _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

D. _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

E. _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Partea a III-a: Interpretarea

Întrucât oamenii sunt atât de complecși și atât de diferiți, modelul tău de completare al acestui exercițiu este, cu siguranță, diferit față de al oricărui alt om. Probabil ai avut un punctaj mai mare la anumite categorii și mai mic la altele. Probabil că ai observat, de asemenea, absența cifrei zero sau zece, întrucât asemenea extreme, dacă există, se întâlnesc foarte rar.

Această evaluare schițează un autoportret complex și unic al trăsăturilor tale în diferite stadii de dezvoltare. Acest compozit susține o conștientizare mai precisă a valorii intrinseci. Evaluarea numerică nu are ca scop comparația cu ceilalți, ci ajută la conturarea unei imagini a întregii personalități. Este asemănătoare unei picturi clasice. Unele culori sunt strălucitoare; unele sunt întunecate. Fiecare o completează pe cealaltă. Împreună, ele formează un întreg unic. Dar categoriile cu evaluări scăzute? Există cel puțin două modalități prin care le putem aborda. Prima ar fi să te prețuiești precum ai face cu un frumos diamant, apreciindu-l dincolo de inevitabilele lui defecte. Ca alternativă, ai putea privi domeniile cu punctaj scăzut ca fiind zonele cu cel mai mare potențial de îmbunătățire și ai putea îmbrățișa provocarea.

Răspunde, te rog, la următoarele întrebări:

A. În timp ce reflectezi asupra răspunsurilor de la Partea I și a II-a, în legătură cu ce trăsături te simți cel mai bine?

B. Însușirile cu care mă mândresc sunt_____ pentru că...

C. Să luăm în considerare analogia sinelui cu un tablou. Dacă un observator obiectiv ar lua în considerare întregul portret, unde ar „străluci cel mai puternic lumina"? Cu alte cuvinte, dacă o persoană ar avea timp să te vadă așa cum ești în prezent, ce părți ar fi cele mai apreciate sau plăcute?

D. Din această activitate, am învățat că...

CAPITOLUL 8

Creează-ți obiceiul de autoapreciere a esenței umane

Acceptarea sinelui nu dă naștere mulțumirii de sine. Din contră, bunătatea, respectul, încurajarea, sprijinul, disciplina fermă, dar afectuoasă... acestea constituie baza și climatul dezvoltării.

Anonim

Atât oamenii cu stimă de sine, cât și cei fără, sunt supuși greșelii. Toți fac erori și nu-și împlinesc țelurile și visurile. Ambele grupuri includ oameni care sunt atractivi, dar și unii care nu sunt. Ambele grupuri includ oameni care au avut succes în afaceri, pe plan academic, în sport, în relații sau în alte domenii, dar și unii care nu au reușit. Ce separă cele două grupuri?

Studiile și experiența clinică arată că oamenii cu stimă de sine se analizează și vorbesc cu ei înșiși în mod diferit în comparație cu aceia care au o imagine de sine negativă. De exemplu, în privința eșecului, cei fără stimă de sine (împreună cu Tipul A de personalitate și aceia cu un nivel ridicat de anxietate) au demonstrat că sunt foarte

autocritici, având gânduri precum: „Ce este în neregulă cu mine?", „Ar fi trebuit să știu mai bine!" și „De ce sunt atât de bătut în cap?" Asemenea afirmații de autorespingere degradează permanent stima de sine. Din contră, aceia cu stimă de sine, cei cu Tipul B de personalitate și cei cu un nivel scăzut de anxietate tind să evalueze eșecurile cu mai multă compasiune, concentrându-se pe factori externi și pe comportamente (de exemplu: „Acest test a fost greu", „Am avut prea multe cerințe pentru cât timp am avut la dispoziție", „Nu am învățat suficient – voi fi mai bine pregătit data viitoare"). Asemenea afirmații tind să conserve stima de sine în situațiile stresante, permițând îmbunătățirea comportamentului fără autocondamnare.

Concentrându-se pe ceea ce este „greșit" cu ei înșiși, oamenii fără stimă de sine se simt deficienți și incompetenți. Ei devin învinși, pierzându-și motivația și bucuria de a se simți valoroși. Dacă fac un efort să evolueze, ei aleg standarde perfecționiste, într-o manieră ambițioasă și lipsită de bucurie, care, în mod paradoxal, împiedică obținerea succesului (Burns, 1980). Oamenii cu stimă de sine, în schimb, conștientizează natura esenței sinelui, în ciuda părților neșlefuite și a imperfecțiunilor. Concentrându-se pe ceea ce este bine, ei se motivează cu un morcov pentru a evolua, nu cu un băț.

Terapia cognitivă înlătură gândurile negative care subminează stima de sine. Această activitate presupune exersarea în gândire a afirmațiilor stimulatoare și autoapreciative care construiesc și susțin stima de sine.

O activitate de construire a abilităților

Urmează o listă de afirmații reprezentând dialogul pe care oamenii cu stimă de sine îl au de obicei cu ei înșiși. Concentrează-te pe fiecare afirmație separat, pe rând, după cum urmează:

1. Stai într-un loc liniștit, pe un scaun, simțindu-te confortabil pentru aproximativ douăzeci de minute.
2. Închide ochii. Inspiră adânc de două ori și relaxează-ți corpul cât de mult și cât de complet poți. Pregătește-te pentru, și așteaptă, o experiență plăcută.
3. Deschide ochii suficient de mult încât să citești prima afirmație. Apoi, închide ochii și *concentrează-te* pe acea afirmație. Repetă-ți-o încet de trei ori, permițându-ți să simți că acea afirmație ar fi în întregime corectă. Poate vei dori să te imaginezi într-o situație în care chiar să gândești și să crezi acea afirmație. Folosește-ți toate simțurile pentru a experimenta situația.
4. Nu-ți face griji dacă o afirmație nu ți pare încă potrivită pentru tine. Gândește-te la asta doar ca la o practică răbdătoare pentru crearea unui nou obicei mintal. Nu permite gândurilor negative sau pesimiste să te distragă sau să-ți submineze progresul. Acceptă orice se întâmplă, fără pretenții de perfecțiune. Dacă o afirmație nu te face să te simți bine, treci la următoarea și întoarce-te la ea mai târziu. Sau modific-o astfel încât să te simți bine, păstrându-i mesajul pozitiv.
5. Repetă pasul trei pentru fiecare afirmație enumerată. Întregul exercițiu va dura în jur de douăzeci de minute.
6. Repetă această activitate zilnic, șase zile.

7. În fiecare zi, observă cum te simți după această activitate. Mulți constată că, odată cu practica, gândurile încep să fie din ce în ce mai plăcute, devenind un fel de prieteni de încredere. Gândurile care nu devin mai plăcute în șase zile este probabil să devină așa când te vei întoarce la ele la sfârșitul programului.

Gândurile specifice stimei de sine

1. Am o părere bună despre mine. Acesta e un lucrù bun.
2. Mă accept pentru că îmi dau seama că reprezint mai mult decât slăbiciunile și greșelile mele sau decât orice alt factor extern.
3. Criticile sunt un factor extern. Le examinez pentru a găsi moduri de îmbunătățire, fără să conchid că acele critici mă fac o persoană mai puțin valoroasă.
4. Pot să-mi critic propriul comportament fără să mă îndoiesc de valoarea mea ca ființă umană.
5. Observ și mă bucur de fiecare semn al realizărilor sau al progresului, indiferent de cât de nesemnificativ îmi poate părea mie sau celorlalți.
6. Mă bucur de realizările și progresele pe care le au alții, fără să conchid că ei sunt mai valoroși decât mine.
7. În general, sunt capabil să trăiesc bine și să investesc timpul, efortul, răbdarea, pregătirea și atenția necesare pentru a face asta.
8. Mă aștept ca ceilalți să mă placă și să mă respecte. Dacă ei nu o fac, este în regulă.

9. De obicei, pot câștiga încrederea și afecțiunea oamenilor printr-un comportament sincer și respectuos. Dacă nu se întâmplă așa, este în regulă.
10. În general, demonstrez o judecată sănătoasă în relații și la locul de muncă.
11. Îi pot influența pe alții cu idei bine argumentate, pe care le pot prezenta și apăra în mod eficient.
12. Îmi place să-i ajut pe ceilalți să se simtă bine.
13. Mă bucur de provocările noi și nu mă supăr când lucrurile nu merg bine chiar de la început.
14. Munca pe care o fac este, în general, de bună calitate și mă aștept să fac multe lucruri valoroase în viitor.
15. Sunt conștient de punctele mele forte și le respect.
16. Pot să râd de unele dintre lucrurile ridicole pe care le fac câteodată.
17. Pot să joc un rol important în viața oamenilor prin contribuția mea.
18. Îmi face plăcere să-i fac pe ceilalți mai fericiți și mă bucur de timpul petrecut împreună cu ei.
19. Mă consider o persoană valoroasă.
20. Îmi place să fiu un portret „într-un singur exemplar". Mă bucur să fiu unic.
21. Mă plac fără să mă compar cu alții.
22. Înlăuntrul meu, am sentimente de stabilitate și de siguranță pentru că îmi apreciez corect valoarea intrinsecă.

CAPITOLUL 9

O privire de ansamblu asupra valorii umane necondiționate

Până acum, am explorat câteva idei și abilități foarte importante legate de prima etapă a construirii stimei de sine – valoarea umană necondiționată. Întrucât ideile și abilitățile viitoare se vor construi pe acești piloni, este important să facem o pauză și să recapitulăm ceea ce am învățat până acum.

Trei idei importante

1. Fiecare persoană are o valoare egală, infinită și neschimbătoare, valoare cu care se naște.
2. Esența sinelui nu trebuie confundată cu factorii externi. Factorii externi pot acoperi esența, sau o pot ajuta să strălucească, dar valoarea esenței sinelui este constantă (adică, infinită).
3. Oamenii își exprimă valoarea prin mijloace și comportamente unice, dar fiecare persoană, în esența sa, este întreagă, având toate calitățile necesare încă din stadiul embrionar.

Patru abilități învățate

1. Înlocuiește gândurile negative, care atacă sinele (adică, distorsiunile).
2. Folosește abordarea „*Deși... totuși*".
3. Respectă-ți valoarea intrinsecă.
4. Creează-ți obiceiul gândurilor autoapreciative.

Rezumat general

Îți este de ajutor să consolidezi ideile și abilitățile pe care le-ai învățat în capitolele anterioare. Așadar, te rog acordă-ți câteva momente pentru a completa afirmațiile următoare. Poate vei dori, mai întâi, să te întorci la paginile anterioare pentru a revedea ceea ce am făcut.

- Ideile care au avut cea mai mare însemnătate pentru mine sunt...
- Abilitățile pe care mi-aș dori cel mai mult să mi le amintesc sunt...

Sunt întotdeauna recunoscător pentru felul în care universul oferă momente de clarificare și revelații interioare. Mesajul următor, scris de sufrageta americană Elizabeth Cady Stanton, era afișat într-un han (cu cazare și mic dejun inclus):

M-am gândit că primele lucruri care trebuiau făcute pentru a fi egală cu băieții era să fiu educată și să fiu curajoasă. Așa că am decis să studiez limba greacă și să învăț să călăresc.

Proprietara hanului, o femeie minunată, pasionată de călărie, m-a observat citind mesajul şi a spus: „Nu-i aşa că este un citat minunat?“ Eu am răspuns: „Da, l-am notat. Dar mă face să mă simt cumva stânjenit.“ Ea continuă: „De ce? Eu iubesc felul în care călăritul îmi dă o senzaţie de control.“

I-am zis: „Sunt de acord. Este un lucru bun să fii învăţat şi curajos. Dar sensul implicit al propoziţiei este total greşit, acela că cineva trebuie să facă ceva pentru a fi egal (adică, de valoare egală) cu altcineva. Este bine să faci aceste lucruri pentru că ele aduc satisfacţie, nu pentru a fi egal cu vreo altă fiinţă. Suntem deja aşa.“

FACTORUL II

Trăirea iubirii necondiţionate

CAPITOLUL 10

Fundamentele iubirii necondiționate

Mai devreme am pus întrebarea: cum își poate construi cineva stima de sine în absența antecedentelor parentale? Până acum, am explorat prima etapă, sau factor, numită valoare necondiționată. Acest factor se bazează pe recunoașterea corectă a valorii intrinseci. Așadar, el este legat de cogniție, sau de intelect.

Factorul al II-lea, iubirea necondiționată, este o etapă frumoasă și extrem de puternică care se referă, în primul rând, la emoții. În timp ce Factorul I se referă, în special, la partea *realistă* a definiției stimei de sine, Factorul al II-lea are legătură, mai ales, cu partea *apreciativă* a definiției. Haideți să ne îndreptăm acum atenția către acest factor.

Spre deosebire de valoarea necondiționată, un concept la care cineva se gândește, iubirea este ceva ce trăiești. Deși filozofii o analizează rațional, oamenii o recunosc atunci când o întâlnesc. Ai cunoscut vreodată pe cineva care să nu fi făcut asta?

Când Maica Tereza avea grijă de oameni, nu conta că era un bărbat pe moarte din Calcutta sau un copil suferind de

paralizie spastică din Liban, ceva fascinant se întâmpla. În momentul în care ei o priveau în ochi și simțeau iubirea sinceră dăruită lor, nu-și mai puteau lua privirea de la ea. Erau mai calmi și înfățișarea lor devenea mai blândă. Au gândit ei cumva: „Hmmm... să vedem, asta este o dragoste spirituală, erotică sau filială?" Nu. Au recunoscut, pur și simplu, iubirea și au răspuns la ea. Ei au simțit-o, din felul în care ea s-a uitat la ei, le-a vorbit și i-a atins (Petrie și Petrie, 1986).

Principii de bază

1. Fiecare persoană a fost creată să iubească și să fie iubită, așa cum Maica Tereza ne-a făcut să conștientizăm (Petrie și Petrie, 1986).

2. Fiecare are nevoie de confirmare (adică, de iubire) pentru a se *simți* o persoană valoroasă. Cu alte cuvinte, toți au nevoie de o sursă care să confirme faptul că sunt iubiți, acceptați și valoroși. Așa cum a spus psihologul Abraham Maslow (1968): „Nevoia de iubire caracterizează fiecare ființă umană care s-a născut... Sănătatea psihologică este posibilă doar dacă esența sinelui... este... acceptată, iubită și respectată." Așadar, iubirea este importantă. Dacă nu ai primit-o de la ceilalți, este bine să ți-o oferi tu însuți.

Ce este iubirea?

Este util să înțelegem clar natura iubirii, care constituie al doilea factor al stimei de sine și o importantă etapă a construirii acesteia. Iubirea este:

1. Un *sentiment* pe care îl *trăiești*. O persoană îl recunoaște atunci când îl întâlnește.

2. O *atitudine*. Iubirea dorește mereu tot ceea ce este mai bun pentru persoana iubită. (Te rog, reține: Iubirea pentru ceilalți și iubirea de sine nu se exclud reciproc. În mod ideal, atitudinea iubitoare le cuprinde pe amândouă.)

3. O *decizie* și un angajament pe care le susții în fiecare zi. Uneori „ți le impui", chiar dacă, în unele momente, nu ți-e ușor.

4. O *abilitate* care este cultivată.

Unii presupun, în mod greșit, că dragostea – și sentimentele aferente precum aprecierea, acceptarea și afecțiunea – sunt doar simțăminte pe care fie le avem, fie nu. Deși oricine le poate recunoaște și le poate răspunde, a iubi este ceva ce învățăm.

Prezentatorul de televiziune, dl Fred Rogers, manifestă iubirea necondiționată zilnic când le spune copiilor: „Vă plac exact așa cum sunteți." El fredonează următorul cântec (Rogers, 1970). Fii atent la mesajele de separare a valorii intrinseci de factorii externi și la mesajul ce transmite o părere bună despre sinele esențial:

Îmi place de tine,
Nu de lucrurile pe care le porți,
Nu de felul în care îți aranjezi părul –
Ci de tine îmi place,
De felul cum ești acum,
De felul tău de a fi în interior –
Nu de lucrurile care te ascund.

Dl Rogers a fost un copil bolnăvicios, care în timpul sezonului alergiilor era prizonier în singura cameră cu aer condiționat din casa lui. La vârsta de opt ani, Fred a vizitat ferma bunicului său. El s-a distrat cățărându-se pe zidurile de piatră ale fermei. După aceea, bunicul lui i-a spus: „Fred, tu faci ca această zi să fie specială prin faptul că ești tu însuți. Ține minte, există o singură persoană ca tine în toată lumea și eu te îndrăgesc exact așa cum ești tu." (Sharapan, 1992).

Această istorisire demonstrează că fiecare dintre noi ne sprijinim pe umerii celor care au trăit înaintea noastră și că *iubirea necondiționată se învață*.

Două povestiri despre iubire

Este mai ușor să recunoști iubirea decât să o definești. Următoarele două povestiri evocă iubirea într-un mod foarte frumos.

Iubirea găsește o cale

Când Bernie Meyers, în vârstă de 70 de ani, din orașul Wilmette, statul Illinois, a murit subit din cauza unei forme de cancer, nepoata lui în vârstă de 10 ani, Sarah Meyers, nu a avut șansa de a-și lua rămas-bun de la el. Săptămâni întregi, Sarah nu a vorbit despre sentimentele ei. Dar, într-o zi, ea s-a întors de la ziua de naștere a unei prietene cu un balon cu heliu roșu aprins. „Ea a intrat în casă", își amintește mama ei, „aducând balonul, dar și un plic pentru bunicul Bernie, aflat în Cer acolo Sus."

Plicul conținea o scrisoare în care Sarah îi spunea bunicului ei că îl iubea și spera cumva ca el să o poată auzi. Sarah

a scris adresa ei pe plic, a legat plicul de balon și i-a dat drumul. „Balonul părea așa fragil", își amintește mama ei. „Nu credeam că va reuși să treacă de copaci. Dar a trecut."

Au trecut două luni. Într-o zi, a sosit o scrisoare adresată „Familiei lui Sarah Meyers" și avea un timbru poștal specific orașului York, din statul Pennsylvania.

> Dragă Sarah, Familie și Prieteni: Scrisoarea ta către bunicul Bernie Meyers pare că a ajuns la destinație și că a fost citită de el. Am înțeles că ei nu pot păstra lucruri materiale acolo sus, așa că au trimis-o înapoi pe Pământ. Ei păstrează doar gânduri, amintiri, dragoste și lucruri de genul acesta. Sarah, mereu când te gândești la bunicul tău, el știe și este foarte aproape de tine prin dragostea lui covârșitoare. Cu sinceritate, DonKopp (și el bunic).

Kopp, un funcționar pensionat, în vârstă de 63 de ani, găsise scrisoarea și balonul aproape dezumflat în timp ce vâna în nord-estul statului Pennsylvania – la aproape 960 de kilometri de orașul Wilmette. Balonul zburase peste cel puțin trei state și unul dintre Marile Lacuri înainte să apuce să se odihnească pe un arbust de coacăz.

„Deși mi-a luat câteva zile să mă gândesc ce să spun", notează Kopp, „era important pentru mine să îi scriu lui Sarah."
Sarah a zis: „Voiam doar să am cumva vești de la bunicul. Într-un fel, acum cred că *am primit* vești de la el."

Bob Greene, în *Chicago Tribune* (1990)

Învățând despre iubire: O poveste despre Maica Tereza

Mama mea obișnuia să fie foarte ocupată toată ziua, dar de îndată ce se lăsa seara, se grăbea să termine pentru a-l aștepta pe tatăl meu. La vremea aceea, noi nu înțelegeam, obișnuiam să râdem; aveam obiceiul de a o tachina, dar acum îmi amintesc ce iubire imensă, delicată nutrea pentru el. Nu conta ce se întâmplase în ziua respectivă; ea era pregătită cu un zâmbet să-l întâmpine (Hunt, 1987).

Izvoarele iubirii

Cel puțin trei surse susțin trăirea iubirii: părinții, sinele și persoanele importante din viața fiecăruia. Teologii adaugă o a patra sursă esențială – iubirea divină. Majoritatea teologilor susțin că iubirea lui Dumnezeu este necondiționată, un dar al grației divine, mereu accesibilă și, totodată, cea mai sigură bază pentru dezvoltare. Acest fundament spiritual poate fi foarte folositor, deși scopul acestei cărți este departe de a fi explorarea completă a iubirii lui Dumnezeu.

Părinții

Părinții sunt un izvor ideal de iubire necondiționată. Deși este bine dacă ai primit iubire necondiționată de la ai tăi, părinții sunt oameni falibili, care iubesc în mod imperfect. Niciun copil nu a primit vreodată iubire necondiționată perfectă de la părinții săi. Nu are rost să pierzi timpul tânjind după iubirea de care nu ai avut parte în trecut. Așa cum am discutat mai devreme în carte, învinovățirea te ține blocat în trecut și îți amplifică sentimentele de victimă neajutorată.

Sinele

Dacă cineva nu a primit iubire de la ceilalți, ea își poate pune întrebarea: „Cum aș putea să-mi ofer iubirea de care am nevoie ca să înfloresc?“ O persoană își poate oferi în multe feluri această iubire necesară, după cum vom vedea curând.

Persoanele importante

Iubirea persoanelor importante, precum prieteni, soți sau rude, este, în mod intenționat, enumerată ca ultima sursă. Este plăcut să primești iubire din partea altora; totuși, ca și în cazul părinților, ceilalți nu vor oferi niciodată iubire necondiționată perfectă. Reacția pe care o primim din partea celorlalți este mai degrabă proiecția a ceea ce cred ei despre ei înșiși decât reflecția adevărată a valorii noastre intrinseci. Când oamenilor le lipsește o opinie realistă, apreciativă despre sine, ei devin deseori dependenți de relațiile sociale. Adică, ei caută la alții aprobarea sinelui lor esențial, aprobare pe care ei înșiși nu și-o acordă și după care tânjesc disperați. Ei îi pot sufoca pe alții și îi pot extenua din punct de vedere emoțional. Când nesiguranța lor îi îndepărtează pe oameni, respingerea este devastatoare pentru ei. Chiar dacă ei câștigă respectul celorlalți, acesta este *altfel* de stimă, nu stimă de *sine*. Stima celorlalți nu este un substitut pentru siguranța interioară pe care ți-o oferă stima de sine.

Așadar, cursul prudent al acțiunii este să fii mai întâi responsabil pentru sursa iubirii pe care te poți baza: această sursă ești tu. Înainte de a explora modalități de a dărui dragoste sănătoasă, haideți să cercetăm câteva premise adiționale importante cu privire la iubire.

Premise adiționale ale iubirii

Precum valoarea, iubirea trebuie să fie necondiționată, de neclintit în fața eșecurilor temporare și independentă de autoevaluările zilnice. Cu alte cuvinte, o persoană își poate spune: „Deși am avut o performanță scăzută, eu tot mă iubesc."

Iubirea te face, de asemenea, să te *simți* cineva. Nu te definește și nici nu îți poate oferi valoare. Doar te ajută să o conștientizezi, să o simți și să o apreciezi. Poate că îți este cunoscută frumoasa melodie veche cântată de Mills Brothers (1983) – *You're Nobody Till Somebody Loves You* (*Ești un nimeni până când cineva te iubește*). Fără lipsă de respect față de acești muzicieni talentați, ar fi fost mai bine dacă melodia s-ar fi numit – *You're Always a Somebody, and Love Helps You Know It!* (*Ești întotdeauna cineva, iar iubirea te ajută să descoperi asta!*).

În sfârșit, iubirea este fundamentul dezvoltării. Afirmația inversă este rar adevărată. Așadar, performanța și rezultatele excelente nu umplu, de regulă, golul dureros produs de lipsa iubirii pentru sinele esențial. Ted Turner, Gloria Steinhem și astronautul Buzz Aldren sunt câteva exemple de oameni care au reușit, în mod genial, să producă performanțe și să aibă realizări deosebite, dar și-au dat seama, mai târziu în timpul vieții, că ceva lipsea în *interior*. Acel ceva este un sentiment veritabil de afecțiune pentru esența sinelui. Această afecțiune constituie atât solul, cât și climatul necesare pentru dezvoltarea oamenilor.

Mulți autori au afirmat că oamenii nu îi pot iubi pe ceilalți dacă nu se iubesc pe sine și că nici măcar iubirea adevărată, matură, din partea celuilalt, nu poate să înlăture

imaginea de sine negativă. Personal, eu mă întreb dacă aceasta nu este o afirmație exagerată. Eu cred că iubirea matură, autentică, pe care o primim de la ceilalți, poate schimba, și chiar schimbă, părerea unei persoane despre ea însăși. Numai că un om nu poate să se bazeze mereu pe iubirea din partea celorlalți. Și dacă ești suficient de norocos să o găsești, nu există nicio *garanție* că iubirea aceasta singură va schimba imaginea de sine negativă. Așa că ne întoarcem la unica zonă asupra căreia o persoană își poate lua întreaga responsabilitate, sinele.

Părinții doctorului Joseph Michelotti (1991) erau imigranți dintr-o mică fermă italiană, au crescut șase copii, care au devenit doctori, avocați și unul fizician. Au fost crescuți cu mare dragoste. Mama lui, în special, părea că înțelege valoarea esenței sinelui. Contemplând tabloul cu un portret preferat, ea spunea că atunci când mori „Dumnezeu îți dă înapoi «cel mai bun sine» al tău... iată cum o să arăt când mă voi duce în rai." I-a zis lui Joseph: „Nu trebuie să-mi cumperi un cadou de ziua mea. În loc de asta, scrie-mi o scrisoare despre tine. Povestește-mi despre viața ta. Te îngrijorează ceva? Ești fericit?" În timpul liceului, Joseph a încercat să-și descurajeze părinții să vină să-l vadă cântând în orchestra pregătită pentru spectacolul *The Music Man*. El se gândea că acest rol este neimportant. „Prostii", i-a răspuns mama lui. „Sigur că vom veni, și vom veni pentru că ești tu în spectacol." S-a dus întreaga familie. O iubire extraordinară, încurajare și speranțe pentru o omenire mai bună... o formulă potrivită pentru construirea stimei de sine. Dacă nu ai primit aceste lucruri din partea oamenilor iubiți, atunci este bine să ți le oferi tu însuți.

Reflecții asupra iubirii

Înainte de a trece la următorul capitol, te rog acordă atenție următoarelor reflecții asupra iubirii ale Maicii Tereza și ale actorului Henry Winkler:

Fiecare persoană a fost creată să iubească și să fie iubită.

Există o foame mai puternică decât foamea pentru pâine... foamea de iubire.

Lucruri mărunte cu mare iubire. Nu contează cât de mult facem, ci cât de multă iubire punem în ceea ce facem. Nu contează cât de mult dăruim, ci cât de multă iubire punem în dăruire.

Maica Tereza

Prima responsabilitate a ființei umane este să dea mâna cu ea însăși.

Henry Winkler

CAPITOLUL 11

Găsește, iubește și vindecă sinele esențial

Dacă nu ai avut părinți iubitori, atunci mai bine ai fi învățat să îți fii părinte iubitor ție însuți.

Anonim

Viața nu este despre piedestale și putere. Viața este despre iubire. Așa cum spunea Maica Tereza, fiecare persoană a fost creată pentru a iubi și pentru a fi iubită. Iubirea este cea care vindecă cu adevărat, nu intelectul, deși cogniția susține acest proces.

Într-un sens, iubirea este fundația reducerii stresului, pentru că este temelia sănătății mintale și a stimei de sine. Diminuarea stresului se referă, de fapt, la gestionarea vieții. De obicei, te învață abilități care te ajută să faci față prezentului, dar, în mare parte, ignoră puterea vindecării trecutului astfel încât să ne putem bucura de prezent. Studiile recente (Pennebaker, 1997; Borkovec, Wilkinson, Folensbee *et al.*, 1983) au arătat că dacă cineva scrie despre trecutul personal și despre grijile din prezent își

îmbunătățește enorm starea de spirit și funcționarea sistemului imunitar.

Au fost propuse diferite teorii pentru a explica aceste rezultate. Unii consideră că punerea pe hârtie a grijilor și a traumelor reprimate te eliberează de ele și le descătușează, oferind o alinare semnificativă. Alții cred că, prin scrierea despre probleme, oamenii câștigă detașare, obiectivitate, perspectivă și, câteodată, soluții. Personal, eu cred că există un alt motiv: a scrie despre sentimente înseamnă recunoașterea și onorarea lor, ele fiind, de regulă, renegate de către oamenii copleșiți de sentimentul rușinii autosabotoare (adică, oameni care au o imagine negativă de sine). A scrie despre sentimentele tale este un mod de a te iubi.

Iubirea vindecă copilul din interiorul nostru

Înăuntrul fiecăruia dintre noi există o lumină... un nucleu al păcii, plenitudine, bucurie, bunătate, valoare intrinsecă și sentimente/emoții, care sunt pozitive și ne definesc ca oameni. Acest nucleu interior este câteodată denumit metaforic „Copilul Lăuntric". Copilul Lăuntric posedă, încă din stadiul embrionar, fiecare calitate necesară de care are nevoie, având în plus tendința înnăscută de a evolua și a-și desăvârși părțile brute.

Totuși, cu timpul, ne separăm de regulă – într-un fel sau altul – de Copilul Lăuntric. Noi înțelegem foarte bine acest proces: abuz, abandon, critici și/sau neglijarea interacțiunii cu imperfecțiunile și alegerile personale. Acestea conduc oamenii la concluzia că ei sunt plini de defecte și imperfecți ca indivizi. Ei nu cred că *fac* greșeli, ci că ei înșiși *sunt* o

greșeală, stricați în profunzime. Prin urmare, Copilul Lăuntric devine închistat, respins, negat, alungat sau detașat. Aceasta este rădăcina imaginii de sine negative și a comportamentelor induse de rușinea autosabotoare, care sunt întâlnite în multe tulburări legate de stres.

Adevărul este că, în ciuda acestor lucruri, Copilul Lăuntric – deși batjocorit, reprimat și îndepărtat – supraviețuiește intact. Încă ești copilul care ai fost odată (Leman și Carlson, 1989). Țelul nostru este vindecarea, integrarea, desăvârșirea și reuniunea conștiinței prezente cu nucleul nostru nativ. Tratamentul, destul de simplu, este iubirea. Poate că nu o numim iubire în limbajul de psihanalist de specialitate, dar este iubire. Iubirea vindecă și oferă fundamentul pentru dezvoltare. Deși adultul acționează logic, Copilul Lăuntric tânjește după iubire și continuă să sufere până când dorința îi este îndeplinită.

Adulții înțeleg bine acest proces. Într-unul dintre cursurile mele despre stres am discutat stilurile parentale și cum relaționează ele cu stresul. I-am întrebat pe studenții mei dacă vreunul dintre ei a avut părinți perfecți. După câteva râsete, am întrebat dacă cineva a avut părinți care să fie aproape perfecți. Printre cei care răspund, există de obicei o licărire de bucurie în ochii lor în timp ce povestesc cum sentimentele lor au fost exprimate și respectate și cum timpul și afecțiunea le-au fost oferite necondiționat. În general, acești studenți se descurcă bine la școală și în viață și nu sunt indivizi nevrotici. Dimpotrivă, aceia a căror nevoie de iubire nu a fost încă satisfăcută sunt predispuși să experimenteze nesiguranța, efortul pentru supraviețuire fără bucurii, nevoia de acceptare socială, furia și îngrijorarea în privința statutului lor.

Experiențele terapeutice repară rănile timpurii

Întrebare: „Poate adultul să vindece «golul din suflet» dacă dragostea a fost insuficientă de-a lungul dezvoltării sale?" Răspunsul este „Da". O abordare derivă din terapia alcoolismului și a familiilor disfuncționale. Aceasta folosește tehnica imageriei mintale, care pune accentul pe afect, corelat cu rațiune. Din moment ce mulți oameni au un trecut imperfect, experiențele terapeutice pot clarifica trecutul astfel încât să putem merge mai departe (Alexander, 1932). Mai jos sunt instrucțiunile pentru două experiențe terapeutice, preluate din lucrările lui John Bradshaw (1988) și ale lui Pam Levin (1988).

Experiența Terapeutică Nr. 1: Găsește și iubește sinele esențial

Scopul acestui exercițiu în cinci pași este să găsești și să-ți iubești sinele esențial sau Copilul Lăuntric.

1. Mai întâi, scrie numele celor mai apropiați prieteni ai tăi, membri de familie și/sau persoane iubite; oameni cu care te simți/te-ai simțit bine; oameni care te fac/te-au făcut să te simți afectuos, în siguranță, acceptat, iubit. Identifică mai întâi cuplurile și, pe urmă, fiecare individ (inclusiv prieteni, colegi, profesori).
2. Găsește un loc unde să stai liniștit și confortabil și unde să nu fii deranjat pentru aproximativ 15 minute.
3. Inspiră adânc de două ori, rostind cuvintele „relaxează-te" în timp ce expiri.
4. Imaginează-ți că ești copil, înconjurat de oameni iubitori. Aceștia pot fi oamenii dragi pe care i-ai identificat

sau doi adulți calzi, iubitori, un bărbat și o femeie. Îți poți imagina părinți, așa cum ți-ai fi dorit să fie părinții tăi în mod ideal. Poate că îți închipui o imagine combinată de chipuri ale unor oameni pe care i-ai cunoscut și iubit, care te-au făcut să te simți cineva – o persoană valoroasă.

5. Copil fiind, aveai nevoie să auzi cuvintele care urmează. Imaginează-ți că auzi afirmațiile de mai jos alternativ, cu o voce de bărbat și apoi cu o voce de femeie.
   - Suntem atât de bucuroși că ești aici.
   - Bine ai venit pe lume.
   - Bine ai venit în familia noastră și acasă.
   - Suntem atât de bucuroși că ești băiat (sau fată).
   - Ești frumos/frumoasă.
   - Toți copiii noștri sunt frumoși.
   - Vrem să fim lângă tine, să te ținem în brațe și să te iubim.
   - Câteodată vei simți bucurie și vei izbucni în râs, câteodată tristețe și durere și furie și îngrijorare. Aceste sentimente sunt în regulă din punctul nostru de vedere.
   - Noi vom fi aici pentru tine.
   - Îți vom oferi tot timpul de care ai nevoie pentru a-ți îndeplini nevoile.
   - Este în regulă să te abați din drum și să te separi și să explorezi și să experimentezi.
   - Noi nu te vom părăsi.

Imaginează-ți că persoanele care rostesc aceste cuvinte te leagănă, te alintă, te privesc blând cu ochii plini de iubire, în timp ce tu răspunzi acestor sentimente.

Încearcă să practici două zile consecutive acest exercițiu de imaginație, înainte de a trece la următoarea experiență terapeutică.

Experiența Terapeutică Nr. 2: Regăsirea Copilului tău Lăuntric

Din nou, găsește-ți un loc unde să poți medita netulburat pentru cel puțin 15 minute. Relaxează-te și concentrează-te pe respirația ta pentru câteva minute. Fiind atent la respirația ta, fii conștient de aer în timp ce inspiri și expiri. Observă diferența dintre aerul inspirat și cel expirat. Concentrează-te pe diferență. Acum, imaginează-ți următorul scenariu, folosind pronume masculine sau feminine, după caz:

Cobori un șir lung de scări. Coboară încet scările și numără descrescător de la zece la unu. Când ajungi la capătul scărilor, întoarce-te spre stânga și mergi înainte pe un coridor lung cu uși în dreapta și în stânga. Fiecare ușă are un simbol colorat pe ea. Când te uiți spre capătul coridorului vezi un câmp energetic de lumină. Treci prin el și întoarce-te în timp pe o stradă unde ai trăit până să împlinești șapte ani. Mergi pe acea stradă până la casa în care ai locuit. Privește casa. Observă acoperișul, culoarea casei, ferestrele și ușile. Vei vedea un copil ieșind pe ușa casei. Cum este îmbrăcat copilul? Ce culoare au pantofii copilului?

Înaintează către copil. Spune-i că tu vii din viitor. Spune-i că tu știi mai bine decât oricine prin ce a trecut el. Suferința, abandonarea, rușinea. Spune-i că dintre toți oamenii pe care îi va cunoaște vreodată, tu ești singurul pe care nu îl va pierde niciodată. Acum întreabă-l dacă ar vrea să meargă acasă cu tine. Dacă nu, spune-i că îl vei

vizita mâine. Dacă dorește să meargă cu tine, ia-l de mână și începeți să vă îndepărtați. Simți căldura și bucuria acelei mâini micuțe și a faptului că ești împreună cu acel copil. În timp ce te îndepărtezi, îi vezi pe mama și pe tatăl tău ieșind pe verandă. Fă-le cu mâna un semn de rămas-bun. Uită-te peste umăr în timp ce continui să te îndepărtezi și privește-ți părinții devenind tot mai mici până când dispar complet.

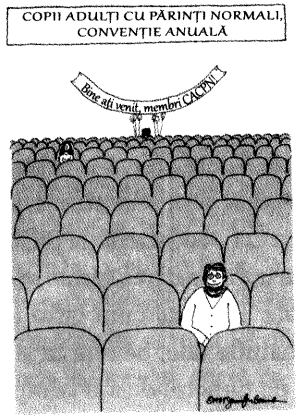
Întoarce-te după colț și privește-ți Puterea Supremă și pe cei mai dragi prieteni așteptându-te. Îmbrățișează-ți toți prietenii și permite-i Puterii tale Supreme să-ți intre în inimă. Privește-i pe toți îmbrățișând cu bucurie copilul. Îmbrățișează-ți copilul și simte cum te strânge cu căldură. Ține-ți copilul de mână și lasă-l să se micșoreze până ajunge la fel ca mărimea mâinii tale. Sau, îmbrățișează copilul și simte cum se adâncește în tine, umplându-te cu toată bucuria, speranța și potențialul lui. Spune-i că îl vei păstra în inima ta astfel încât să îl poți purta cu tine mereu. Promite-i că vă veți întâlni cinci minute zilnic. Alege o oră exactă. Respectă-ți promisiunea.

În continuare, imaginează-ți că mergi către un loc frumos în aer liber. Stai în mijlocul acelui loc și reflectează la experiența pe care tocmai ai trăit-o. Găsește un simț al comuniunii cu tine însuți, cu Puterea ta Supremă și cu toate lucrurile care te înconjoară. Acum ridică-ți privirea spre cer; privește norii albi purpurii formând cifra cinci. Privește cum cinci-ul devine patru, fii conștient de picioarele tale. Privește cum cifra patru devine trei, simte viața în stomacul tău și în brațele tale. Privește cum cifra trei devine un doi, simte viața în mâinile tale, pe fața ta și în întreg corpul tău. Să știi că ești pe punctul de a fi complet

conștient – faci toate lucrurile cu mintea complet trează. Privește cum cifra doi devine unu și revino la realitate complet, amintindu-ți această experiență.

Dacă poți, fă rost de o fotografie de-a ta de când erai mic, ca să-ți reamintească de copilul ce trăiește în tine. Fă acest exercițiu de imaginație două zile consecutive.

Îi rog deseori pe studenți să găsească și să vină la cursuri cu o fotografie veche de-a lor, pe care o aduc, de obicei, cu deosebită plăcere. Îmi amintesc de un student în mod special, pe care nu prea îl înțelegeam și nu-l plăceam. Era tăcut și retras și se uita în jos când îi vorbeai. Pe urmă, el a adus o fotografie. Era copil și stătea alături de părinții săi imigranți. Avea privirea pură și inocentă pe care numai un copil mic și sensibil o poate avea. Din acel moment, am simțit o mare afecțiune pentru acel student și l-am văzut cu alți ochi, înțelegându-i sinele. Adevăratul sine, cel plăcut, se arată de obicei într-un copil, înainte ca factorii externi să-i acopere esența ființei. Pentru a ajunge la esența sinelui trebuie să ne reamintim că fiecare persoană este un miracol.



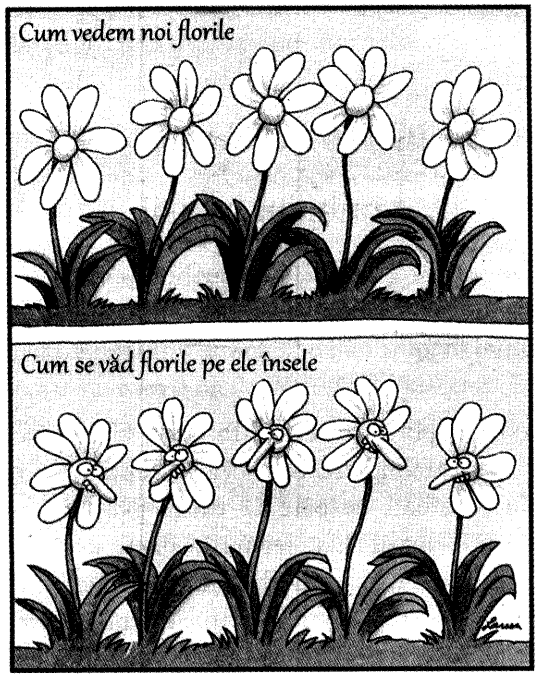
Retipărit cu permisiunea lui Jennifer Berman. Copyright 1989, Jennifer Berman, P.O. Box 6614, Evanston, IL 60204.

CAPITOLUL 12

Limbajul iubirii

Relațiile de cuplu care rezistă în timp sunt caracterizate de apreciere, simpatie, respect și acceptare. În relațiile de cuplu sănătoase se pare că există gânduri nerostite precum: „Știi, mi-am dat seama în urmă cu mult timp că nu ești perfect, nu ești chiar cum mă așteptam. Aș putea râde împreună cu tine de unele dintre preferințele și ciudățeniile tale, dar știi că dincolo de umor se află o simpatie pură. Și nu îți voi vorbi vreodată cu dispreț sau în derâdere.“ Această atmosferă respectuoasă le permite, în mod paradoxal, oamenilor să se schimbe și să evolueze, dacă ei aleg să o facă. În mod similar, o atitudine de bunătate îndreptată spre sine încurajează și susține, de asemenea, dezvoltarea.

Am văzut cum un dialog interior negativ poate sabota dezoltarea și capacitatea de a te bucura de viață. Abilitățile următoare întăresc decizia de a avea o gândire realistă și blândă despre noi înșine.



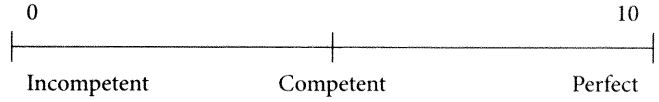
Utilizat cu permisiunea THE FAR SIDE ©1984 FARWORKS, INC. Toate drepturile rezervate.

Descrieri amabile

Te consideri competent? Acestă întrebare te face să te gândeşti că: „Ei bine, competent înseamnă perfect competent. Cu siguranţă că nu sunt în totalitate competent. Aşadar, presupun că, de fapt, sunt incompetent?"

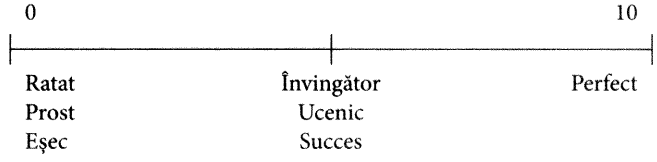
Acest exemplu de gândire de tipul „totul sau nimic" explică de ce este atât de dificil pentru mulţi oameni să aibă o părere bună despe ei înşişi. Desenat, procesul gândirii arată cam aşa:

În cazul acesta, competent se referă la a fi *perfect competent*, în timp ce incompetent înseamnă *fără nicio abilitate, total nepregătit.* În această gândire, dacă o persoană nu se află la valoarea 10, atunci ea trebuie să fie la 0. În capitolul 6, am propus o metodă de evaluare a comportamentului fără evaluarea sinelui. Acum, propun o altă metodă de a gândi despre sine, o metodă corectă şi blândă. Arată în felul următor:



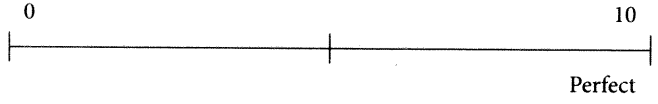
Acest mod de gândire recunoaşte, în mod corect, partea de mijloc. Desigur, nimeni nu este perfect, ceea ce înseamnă desăvârşit şi fără greşeală. Totuşi, fiecare persoană este relativ competentă – competentă uneori şi în moduri unice, având un nivel diferit al competenţei într-un anume stadiu al dezvoltării. Conform acestui standard, fiecare persoană poate fi considerată competentă.

La capătul din stânga al liniei continue de mai jos se află o listă de etichetări negative. La capătul opus se află perfecţiunea. În mijloc, se află descrieri mai blânde, mai corecte, ale oamenilor.



Un *eșec* se referă la o persoană care se lasă învinsă fără să fi contribuit cu nimic sau fără să fi învățat ceva. De vreme ce oricine este încă viu învață în continuare și este capabil să contribuie, atunci nu este nevoie să conchidem că acea persoană reprezintă un eșec. Dacă un succes se referă la cineva care învață, încearcă și contribuie la un anumit nivel, atunci este realist ca toată lumea să se considere de succes. Acesta nu este un argument pentru complacere. Oamenii pot, în continuare, să țintească spre excelență și să facă tot ce pot mai bun, fără a cere perfecțiune.

Ca exercițiu, adaugă câteva calități la lista de mai jos. În centru, scrie o descriere mai bună, mai corectă decât cuvântul din stânga.



	_____
Idiot	_____
Nulitate	_____
Neimplicat	_____
Antipatic	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Schimbarea canalelor de comunicare

Mai jos sunt scrise câteva Conversații Interioare autodistructive și comentarii negative pe care le facem și la adresa altora. Un asemenea limbaj este răutăcios și înjositor. Când observi că gândești sau faci asemenea afirmații, este înțelept să-ți spui imediat „Stop!" și să schimbi canalele. *Schimbarea canalelor* înseamnă pur și simplu să gândești și să vorbești respectuos despre tine – în feluri care încurajează evoluția și construiesc stima de sine. Observă schimbarea emoțională care se petrece atunci când schimbi canalele.

Conversații Interioare autodistructive	**Stop! Schimbă canalul**
Sunt doar/numai o/un _____ (profesor, asistentă etc.).	Sunt o/un _____ (profesor, asistentă etc.). Sunt un _____ onest, muncitor. Mi se pare satisfăcător să fii un/o _____. Caut să avansez.
Nu voi reuși niciodată.	Succesul înseamnă exersarea efortului și îndreptarea spre direcția dorită.
Numai dacă aș _____.	Data viitoare voi _____
Urăsc asta la mine!	Ce caracteristică interesantă! Voi lucra la îmbunătățirea acestui lucru.
Probabil voi face praf asta.	Voi avea o părere și mai bună despre mine pe măsură ce evoluez. Nu îmi este teamă să încerc, pentru că valoarea mea vine din interior.
Sunt gras(ă).	Am o greutate mai mare decât normal. Încerc să scap de ea.

Autoanaliză a limbajului autodistructiv. Un exercițiu

În următoarele două zile, încearcă să te surprinzi în timp ce spui comentarii autodistructive. Când faci asta, înlocuiește-le cu afirmații încurajatoare. Mergând la cursuri într-o zi, am observat o studentă din ultimul an la o masă de picnic, adâncită în gânduri în timp ce lucra la acest exercițiu. M-am furișat în spatele ei și i-am „înșfăcat" geanta. În timp ce mă îndepărtam, am spus suficient de tare încât să mă audă și ea: „Ha! Asta a fost ușor. Sper că sunt mulți bani în această geantă." Ea a râs și s-a înroșit. Poate că a gândit în sinea ei: „Sunt așa distrată... sunt pierdută în spațiu." Mai târziu, mi-a arătat ce a scris: „Mă pot concentra bine în ciuda distragerilor precum furtișagurile de poșete." O atitudine cu adevărat iubitoare este o decizie pe care o luăm zilnic. Când alegem o atitudine iubitoare, sentimentele dorite apar și ele până la urmă.

Conversații Interioare autodistructive	**Comentarii/ gânduri încurajatoare**
Prima zi	
1.	
2.	
A doua zi	
1.	
2.	

CAPITOLUL 13

Opinia bună a celorlalți

Putem face inventare oneste, dar ascunse, ale punctelor noastre forte, de vreme ce, în privința lor, mulți dintre noi sunt contabili necinstiți și avem nevoie de confirmarea „auditorilor externi".

Neal A. Maxwell

Este potrivit și poate fi folositor, în acest moment, să rezumăm două idei-cheie despre iubire și aprobarea celorlalți.

1. Iubirea și aprobarea celorlalți nu echivalează cu stima de sine. Altfel, s-ar numi stima *altora* și nu stimă de sine.

2. Totuși, iubirea și aprobarea celorlalți pot ajuta la dezvoltarea stimei de sine.

Așa cum criticile nu afectează stima de sine fără consimțământul tău, iubirea și aprobarea nu vor construi stima de sine fără încuviințarea ta. Nu zic asta ca să reduc importanța intimității; este doar un mod de a spune că stima

de sine este doar atât: *stimă de sine*. Dacă o persoană te iubește și te ajută să *simți* că ești cineva, acesta este un dar minunat pentru care ar trebui să fii recunoscător; totuși, poți să ai stimă de sine în absența relațiilor intime. De exemplu, o văduvă care trăiește singură poate avea stimă de sine.

Întreabă-te: „Ce îmi place la mine? Ce trăsături, calități, abilități, contribuții etc. apreciez eu?" Multora, în special celor cu stimă de sine scăzută și celor fără exercițiu, li se va părea dificil să răspundă la aceste întrebări.

În următorul capitol, vei face un inventar sincer al punctelor tale forte. Exercițiul care urmează poate ajuta acest proces și poate fi folosit drept pregătire. Acest exercițiu presupune ca: (1) să poți forma un grup restrâns de oameni care te cunosc și care se știu suficient de bine unul pe celălalt și (2) membrii grupului să fie dispuși să-și împărtășească, în mod anonim, impresiile favorabile unul despre altul, în schimbul unei experiențe foarte plăcute. Exercițiul va dura cam o oră, în funcție de numărul oamenilor din grup.

Cercul Darurilor Diferite. Un exercițiu

Cuvintele aprobatoare și apreciative din partea celorlalți nu echivalează cu stima de sine. Totuși, acceptarea unor opinii pozitive din partea celorlalți și examinarea acestora ne pot ajuta să deschidem bine ochii și să aflăm adevărul. Acest lucru poate conduce la formarea unui punct de vedere realist, apreciativ cu privire la sine și la recunoașterea propriilor înzestrări.

1. Stați într-un cerc. Între șase și zece oameni este ideal, dar orice număr poate funcționa. Fiecare persoană are un creion/stilou și o foaie de hârtie.

2. Fiecare persoană își scrie numele cu litere mari în partea de sus a foii de hârtie.

3. La semnalul „Dați", fiecare dă foaia de hârtie persoanei din dreapta sa.

4. Cel care primește foaia începe să scrie trei lucruri pe care el le apreciază la persoana al cărei nume este trecut pe foaia de hârtie. Aceste lucruri pot include calități, puncte forte, caracteristici, contribuții la ceva etc. De exemplu: „Îmi place zâmbetul tău"; „Îmi place felul în care apreciezi și îmi atragi atenția asupra frumuseții naturii"; „Apreciez felul în care tu îți exprimi recunoștința"; „Mă faci să mă simt..." etc. Scrie comentariile tale în diferite zone ale foii pentru ca nimeni să nu le identifice ca fiind ale tale.

5. Când toată lumea a terminat de scris trei lucruri apreciative, este dat semnalul „Gata, dați", la care fiecare înmânează foaia de hârtie persoanei din dreapta sa. Fiecare repetă pe urmă instrucțiunile de la pasul 4.
6. Continuați să treceți foaia de la unul la altul până când foaia fiecărei persoane a fost completată de cel/cea din stânga sa.

7. În acest punct, fiecare persoană citește comentariile despre cel din dreapta sa. Fii atent, când tu ești ascultătorul:

   - Să te relaxezi.

- Să asculți, să te bucuri de moment și să lași fiecare afirmație să se sedimenteze.
- Să le mulțumești oamenilor pentru faptul că s-au gândit să scrie comentarii bune despre tine.
- Să nu reduci importanța complimentelor prin Conversații Interioare autodistructive (de exemplu: „Da, dar dacă ei ar ști"; „Ei sunt doar politicoși" sau „Cu siguranță i-am păcălit"). Dacă apar astfel de comentarii, spune-ți: „Stop! Ceea ce se întâmplă aici este sănătos. Voi accepta posibilitatea că există mai mult sau mai puțin adevăr în aceste comentarii."

Cercul Darurilor Diferite este un exercițiu minunat pentru oameni de toate vârstele. Este o activitate grozavă pentru familii. Deseori, vei auzi comentarii precum: „Nu am știut vreodată că oamenii gândesc astfel de lucruri." Sentimentele plăcute dintre membrii grupului se accentuează. Oamenilor le place să-și păstreze foaia de hârtie și să apeleze la ea când au nevoie de o ridicare a moralului sau ca să-și amintească punctele lor forte.

CAPITOLUL 14

Conștientizează și acceptă calitățile

Stima de sine poate fi dezvoltată conștientizând cu precizie ceea ce este, în prezent, „bine" pentru sine. Pentru mulți, acest lucru este dificil, pentru că obiceiul imaginii de sine negative face mai ușoară recunoașterea a ceea ce e greșit. Deși există timp și beneficii pentru recunoașterea defectelor și a slăbiciunilor, când acestea devin punctul central – prin excluderea punctelor forte – stima de sine are de suferit.

Acest exercițiu, deci, îți oferă ocazia să practici conștientizarea și întărirea calităților tale prin aprecierea lor. A face asta este un mod de a te iubi pe tine însuți. Această abilitate se bazează pe cercetarea a trei canadieni, Gauthier, Pellerin și Renaud (1983), a căror metodă a amplificat stima de sine a subiecților în doar câteva săptămâni.

Pentru încălzire, bifează dacă ești câteodată, sau ai fost, în mod rezonabil:

- ☐ curat
- ☐ îndemânatic
- ☐ sigur pe sine
- ☐ apreciativ
- ☐ respectuos sau politicos
- ☐ principial, etic

- ☐ educat (haide – dacă ai citit până aici, bifează asta)
- ☐ punctual
- ☐ entuziast, înflăcărat
- ☐ optimist
- ☐ cu umor, amuzant sau voios
- ☐ prietenos
- ☐ amabil
- ☐ loial, devotat
- ☐ demn de încredere
- ☐ încrezător, văzând ce e mai bun în alții
- ☐ iubitor
- ☐ rezistent, puternic, energic
- ☐ hotărât, ferm, de neclintit
- ☐ răbdător
- ☐ rațional, rezonabil, logic
- ☐ intuitiv sau încrezător în propriile instincte
- ☐ creativ sau imaginativ
- ☐ milos, blând sau afectuos
- ☐ disciplinat
- ☐ persuasiv
- ☐ talentat
- ☐ binedispus
- ☐ sensibil sau compătimitor
- ☐ generos
- ☐ receptiv la frumusețe sau natură
- ☐ muncitor
- ☐ responsabil, de încredere
- ☐ organizat, ordonat sau îngrijit
- ☐ o persoană care împarte cu alții
- ☐ încurajator, măgulitor
- ☐ atractiv
- ☐ aranjat
- ☐ într-o formă fizică bună
- ☐ inteligent, perceptiv
- ☐ cooperant
- ☐ iertător sau capabil să treci peste greșeli și slăbiciuni
- ☐ conciliant
- ☐ liniștit sau calm
- ☐ de succes
- ☐ deschis la minte
- ☐ cu tact
- ☐ spontan
- ☐ flexibil sau adaptabil
- ☐ plin de energie
- ☐ expresiv
- ☐ tandru
- ☐ grațios/elegant, demn
- ☐ aventuros

Bifează cuvintele care descriu la ce ești câteodată destul de bun:

- ☐ sociabil
- ☐ ascultător
- ☐ bucătar
- ☐ atlet
- ☐ faci curățenie
- ☐ muncitor
- ☐ prieten
- ☐ muzician sau cântăreț
- ☐ discipol
- ☐ lider sau antrenor
- ☐ organizator
- ☐ persoană cu putere de decizie
- ☐ consilier
- ☐ asistent
- ☐ „animatoare“, suporter
- ☐ proiectant
- ☐ fan
- ☐ corector de greșeli
- ☐ zâmbitor
- ☐ participant la dezbateri
- ☐ mediator
- ☐ povestitor
- ☐ redactezi scrisori
- ☐ gânditor
- ☐ solicitant
- ☐ model
- ☐ tovarăș
- ☐ îți asumi critici
- ☐ îți asumi riscuri
- ☐ te bucuri de hobby-uri
- ☐ director financiar sau bugetar
- ☐ membru de familie

Perfecțiunea nu era necesară pentru a bifa aceste categorii, întrucât *nimeni* nici nu face mereu toate aceste lucruri, nici nu le face perfect. Totuși, dacă ai bifat câteva dintre acestea și ai reușit să-ți menții o sănătate mintală rezonabilă într-o lume foarte complexă, meriți felicitări. Ține minte, aceasta a fost doar încălzirea. Exercițiul următor a fost considerat foarte eficient în construirea stimei de sine.

Repetiția cognitivă. Un exercițiu

1. Întocmește o listă cu zece afirmații pozitive despre tine care sunt importante și realiste/adevărate. Poți

dezvolta afirmațiile din lista din paginile precedente, poți crea propriile tale afirmații sau poți să faci și una, și alta. Exemple pot fi: „Eu sunt un membru loial, responsabil al (familiei mele, echipei mele, clubului meu etc.)"; „Eu sunt curat, ordonat etc."; „Eu sunt un ascultător concentrat". Dacă menționezi un rol la care te pricepi foarte bine, încearcă să adaugi caracteristicile personale specifice care explică de ce. De exemplu, în loc de a spune că un om este un bun jucător de fotbal, se poate adăuga că el analizează rapid situațiile și reacționează decisiv. Rolurile se pot schimba (de exemplu, după o accidentare sau odată cu vârsta), dar caracterul și trăsăturile de personalitate pot fi exprimate pentru mai multe roluri diferite.

2. Scrie zece afirmații pozitive în spațiul oferit pe pagina următoare.

3. Găsește un loc unde să fii relaxat, nederanjat, pentru 15-20 de minute. Pentru un minut sau două, meditează la o afirmație și la dovezile ce vin în sprijinul corectitudinii ei. Repetă acest lucru pentru fiecare afirmație.

4. Repetă acest exercițiu zilnic, zece zile. În fiecare zi, adaugă o afirmație adițională în spațiul oferit.

5. De mai multe ori în fiecare zi, uită-te la un lucru din listă, și, cam două minute, gândește-te la dovezile exactității lui.

Zece afirmații pozitive

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Afirmații adiționale

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Dacă preferi, poți scrie afirmațiile pe cartonașe și le poți purta cu tine. Unii oameni consideră că este mai ușor să umbli cu acestea la tine în timpul zilei.

Observă cum te simți după ce exersezi această abilitate, care pune la încercare distorsiunea de tipul „totul sau nimic": „Nu sunt bun de nimic", înlocuind-o cu gânduri și sentimente apreciative. Studenților le place în mod special acest exercițiu. Comentariile făcute de ei de-a lungul anilor includ:

- Hei! Nu sunt atât de rău până la urmă.
- Am devenit din ce în ce mai bun prin practică. Nu am crezut afirmațiile la început. Pe urmă, m-am trezit zâmbind în drum spre școală.
- Mă simt *motivat* să acționez.
- Mă simt împăcat și calm.
- Am învățat că sunt mult mai bun decât consideram că sunt.

CAPITOLUL 15

Apreciază-ți corpul

Corpul este un factor extern. El nu reprezintă esența sinelui. Corpul unei persoane nu este egal cu valoarea sa. Totuși, corpul este o metaforă pentru esența sinelui prin faptul că modul în care îl simțim este deseori similar cu felul în care ne percepem esența sinelui.

Corpul, de exemplu, este un mijloc prin care putem primi și experimenta iubirea. Ia în considerare sentimentul produs de o îmbrățișare sau de o atingere tandră din partea cuiva care ține la tine cu adevărat. Senzațiile resimțite de trup sunt, de asemenea, percepute de sinele esențial. Dacă o persoană își privește corpul în oglindă cu apreciere, este mai ușor să-și perceapă sinele într-un mod similar. O atitudine respectuoasă, afectuoasă față de trup – reflectată în practicile sănătoase de viață – tinde să influențeze pozitiv sentimentele unei persoane față de sinele esențial.

Invers, dacă îți tratezi necorespunzător sau umilitor corpul, acesta este ridiculizat, și deseori, prin extensie, așa se simte și sinele. Dacă o persoană gândește: „Mi-aș aprecia corpul dacă nu aș avea acel defect sau acel rid sau acea grăsime", este probabil ca ea să pună condiții dure

și asupra iubirii sinelui. Dacă o persoană este dură cu imperfecțiunile fizice, se va raporta la fel și față de sinele esențial.

Totuși, indiferent cât de negativ ajunge o persoană să-și privească trupul, sau cât de negativ a fost tratat, sinele esențial este încă intact, receptiv la iubirea vindecătoare, reconfortantă, fortifiantă.

În timp ce îți dezvolți aprecierea pentru trup, devine mai ușor să fii înțelegător cu propriul sine. Așadar, acest exercițiu te va ajuta să-ți cultivi o apreciere completă pentru trup, indiferent care este starea sa actuală. Deși poate anumite persoane din jurul tău ți-au transmis mesaje dure, critice despre corpul tău, toată lumea poate învăța sau reînvăța să perceapă corpul în mod pozitiv.

Măreția corpului

În urma unei cariere strălucite de chirurg cardiolog, dr. Russell M. Nelson (1988) a sugerat: Ia în considerare locurile magnifice pe care le-ai văzut – un munte maiestuos, un cal puternic galopând grațios de-a lungul unei pajiști verzi, un zgârie-nor. Acum gândește-te la trupul magnific pe care îl vezi în oglindă, ignorând pentru moment orice imperfecțiuni. Cuvântul *magnific* derivă din două rădăcini de origine latină. *Magni* înseamnă „măreț"; *facere* înseamnă „a face". Așadar, magnific, sau făcut cu măreție, se aplică foarte bine corpului uman. Haideți să începem să apreciem câteva dintre minunile din cufărul fermecat care se numește trup.

De la concepere la maturitate

La concepere, un spermatozoid și un ovul se combină într-un fel care este doar parțial înțeles. Din această uniune se formează o singură celulă care se va multiplica de nenumărate ori în conformitate cu un cod genetic unic, imposibil de reprodus, care este moștenit – suma tuturor strămoșilor unei persoane. Celulele se multiplică conform acestui cod genetic care constă în șase miliarde de caractere din ADN. Deși s-ar putea întinde pe lungimea corpului unui adult, acest cod genetic este spiralat în interiorul fiecărui nucleu celular până la o lungime de numai 1/63,5 metri. Curând după concepere, celulele produc peste 50 000 de proteine necesare vieții. Deși fiecare celulă conține același material genetic pentru tot corpul și s-ar putea transforma în orice fel de celulă din corp, celulele se specializează activând și reprimând anumite gene. Așadar, unele celule devin celule ale ochiului, altele devin celule ale inimii, iar altele devin vase de sânge sau nervi, care se constituie în locurile potrivite la momentul potrivit. De-a lungul vieții, celulele corpului vor produce cinci tone de proteine. În fiecare zi, corpul ajuns la maturitate produce trei sute de miliarde de celule care mențin totalul corpului la șaptezeci și cinci de trilioane de celule. Puse cap la cap, celulele corpului s-ar întinde pe o lungime de aproximativ 1 899 025 kilometri!

Sistemul circulator

Inima aduce viață în fiecare celulă. Cântărind aproximativ 300 de grame, acest mușchi magnific pompează neobosit în jur de 11 000 de litri de sânge zilnic, pulsând cam de 2,5 miliarde de ori în decursul unei vieți – un ritm care

ar obosi alți mușchi în câteva minute. De fapt, inima este alcătuită din două pompe una lângă alta. Una propulsează sângele suficient de puternic, încât să circule prin cele 125 000 de kilometri de vase de sânge din corp. Cealaltă trimite sânge către plămâni atât de lin, încât să nu deterioreze sacii alveolari pulmonari. Când sunt separate, celulele inimii bat în ritm diferit. Totuși, împreună, ele bat la unison și se sincronizează precum o superbă orchestră simfonică. Tehnologia nu poate reproduce rezistența inimii. Forța sângelui transportat către aortă ar deteriora rapid conductele din metal, în timp ce valvele flexibile, subțiri ale inimii sunt mai puternice decât orice alt material făcut de mâna omului.

Uimitorul schelet

Cele 206 oase din corp sunt mai puternice decât oțelul solid sau betonul armat. Spre deosebire de aceste materiale create de om, ele devin mai dense și mai puternice odată cu ridicarea greutăților. Șaizeci și opt de încheieturi lubrifiate constant ne permit incredibila mișcare continuă. De exemplu, cele treizeci și trei de vertebre ale șirei spinării, susținute de patru sute de mușchi și o mie de ligamente, permit o varietate infinită de poziții ale capului și corpului. Sau gândește-te la vastele capacități ale mâinii – când strânge cu forță capacul unui borcan sau înlătură delicat o așchie. În ceea ce privește durabilitatea, precizia și complexitatea, știința nu poate crea un duplicat al degetului mare, a cărui rotație necesită mii de mesaje de la creier. Mâna își întinde și își îndoaie neobosită încheieturile degetelor – de douăzeci și cinci de milioane de ori pe parcursul vieții. Printr-o incredibilă utilizare a spațiului, măduva osoasă produce 2,5 milioane de globule roșii în

fiecare secundă, înlocuind o provizie de douăzeci și cinci de trilioane de globule roșii – care legate una de alta s-ar întinde pe 49 890 de kilometri spre cer.

Meditează și la rolul celor 650 de mușchi ai corpului. Un simplu pas pune în mișcare două sute de mușchi: patruzeci de mușchi ridică piciorul, în timp ce mușchii din spate mențin echilibrul, iar mușchii abdominali te împiedică să cazi pe spate.

Simțind lumea

Iei o înghițitură dintr-o băutură răcoritoare la o cafenea, stând la o masă pe trotuar. Simți mirosurile mâncărurilor aburinde și auzi sunetul oamenilor cuprinși de conversații animate. Vezi flori multicolore, oameni plimbându-se, nori rostogolindu-se leneș și simți vântul pe față. În mai puțin de o clipire, circuitele neuronale complicate și semnalele infinite din creier îți permit să simți lumea din jur. Hai să reflectăm la minunile acestor capacități.

Ochii, urechile și nasul sunt, cu adevărat, minuni miniaturale. Când te uiți la tine în oglindă, vezi trei dimensiuni, deși imaginea este în întregime plată. Mișcarea constantă a ochilor, echivalentă cu o plimbare de optzeci de kilometri pe zi, și zeci de milioane de receptori din retină, care efectuează miliarde de calcule în fiecare secundă, fac ochiul mai sensibil și mai valoros decât orice aparat de fotografiat. Spre deosebire de acesta, ochii se curăță singuri.

Conversația deplasează timpanul la o distanță egală cu diametrul unui atom de hidrogen. Cu toate acestea, urechile, deosebit de sensibile, ne permit să distingem voci individuale și să ne întoarcem către sursa sunetului. Mai

mult, urechile transmit creierului cel mai mic dezechilibru postural.

Comprimate într-o zonă mai mică decât un timbru poştal, fiecare nară are zece milioane de receptori olfactivi, permiţând creierului să deosebească şi să memoreze până la zece mii de mirosuri diferite.

Ţi-ai putea imagina un înveliş mai fin pentru corp decât pielea? Dedesubtul unui centimetru pătrat de piele (mărimea unghiei degetului mic) se află sute de terminaţii nervoase care detectează atingerea, temperatura şi durerea. Ca să nu mai menţionăm cele o sută de glande sudoripare care reglează temperatura şi numeroasele melanocite care protejează pielea de razele soarelui.

Remarcabilele sisteme de apărare

În fiecare moment, corpul uman se apără împotriva unei armate de invadatori puternici utilizând un sistem de apărare mai sofisticat decât al oricărei naţiuni. Pielea formează prima linie de protecţie. Alcătuirea sa sărată şi acidă omoară foarte mulţi microbi şi opreşte foarte multe alte impurităţi să intre în corp.

În fiecare zi, inhalăm peste opt metri cubi de aer, echivalentul unei camere mici pline cu aer, conţinând douăzeci de miliarde de particule străine. Nasul, căile respiratorii şi plămânii constituie un sistem remarcabil, care joacă rolul unui aparat de aer condiţionat şi ajută la reglarea umidităţii. Lizozimul din nas şi din gât distruge majoritatea bacteriilor şi a virusurilor. Mucusul blochează particulele din căile respiratorii şi milioane de fire mici de păr, numite cili, rotesc viguros mucusul înapoi în gât pentru

a fi înghiţit. Puternicul acid din stomac neutralizează microbii puternici, ceea ce explică de ce un copil poate bea apă dintr-o baltă şi, de obicei, rămâne sănătos. În nas, aerul inhalat este ţinut constant la 75-80% umiditate. În zilele friguroase, o cantitate suplimentară de sânge este trimisă spre nas pentru a încălzi aerul.

Acei microbi care scapă de la distrugere declanşează o remarcabilă agitaţie. Miliarde de globule albe ingerează sau distrug fără încetare invadatorii care au pătruns în corp. Alte celule ale sistemului imunitar se multiplică şi stimulează intrarea în acţiune a celulelor producătoare de anticorpi. (Un milion de anticorpi diferiţi pot fi produşi, fiecare corespunzător unui singur microb.) Când este nevoie, globulele albe pot declanşa febra, care ajută la înfrângerea invadatorilor, şi o pot opri când bătălia s-a terminat. Învăţăturile bătăliei sunt păstrate, în timp ce sistemul imunitar ţine minte invadatorul şi modul de a se apăra împotriva lui în viitor.

În apropiere de tractul digestiv, care absoarbe nutrienţii necesari, se află ficatul. Pe lângă alte cinci sute de procese cruciale, acest organ vital procesează toţi nutrienţii absorbiţi de intestine şi neutralizează toxinele. De exemplu, în cele opt secunde cât îi ia să fie irigat de sânge, ficatul detoxifică în proporţie mare cofeina sau nicotina, care ar putea fi mortale dacă ar fi trimise direct spre inimă.

Înţelepciunea corpului

Creierul este cel care controlează miriadele de complexităţi ale corpului. Cântărind doar 1 360 de grame şi conţinând o sută de miliarde de celule nervoase, acest organ face

ca până și cel mai bun calculator să pară un aparat nefolositor. Din moment ce fiecare celulă nervoasă se poate conecta cu alte mii, fiecare la rândul ei conectându-se cu alte mii, flexibilitatea, complexitatea și potențialul creierului sunt cu adevărat impresionante.

Creierul, de exemplu, menține interiorul corpului remarcabil de constant pentru a menține viața. Dacă o persoană trăiește în deșert la o temperatură de 48 de grade Celsius, creierul direcționează mai mult sânge către piele pentru a elibera căldura și a stimula transpirația. În zona arctică, sângele este deviat din piele către organele interne importante, în timp de tremuratul generează căldură. Dacă o persoană sângerează, apa este trimisă din țesuturi în vasele de sânge și vasele de sânge mai puțin importante se îngustează pentru a păstra o presiune arterială adecvată. În timp ce menține echilibrul intern, creierul, de asemenea, ia decizii, rezolvă probleme, visează, recuperează amintiri stocate, recunoaște fețe și susține o capacitate nelimitată de înțelepciune și de manifestare a personalității.

Alte minuni ale corpului

Gândește-te la cum convertește corpul „firul de grâu care se unduiește pe câmp" în „energia utilizată când fluturăm mâna" (National Geographic Society, 1986) sau în țesut viu – mai întâi, printr-o serie complexă de transformări în tractul digestiv și, pe urmă, prin modificări și mai complexe în interiorul celulelor.

Apreciază pentru un moment cele trei sute de milioane de alveole, sau saci cu aer, din plămâni, care schimbă oxigenul din aerul respirat cu dioxidul de carbon din celulele

corpului nostru. Răspândite pe o suprafață plană, aceste alveole ar acoperi aproape în întregime un teren de tenis.

Reflectează la abilitatea corpului de a se repara singur. Spre deosebire de un picior al unei mese sau de o conductă, vasele de sânge, pielea și alte părți ale corpului se pot repara singure.

Multe organe au un sistem de rezervă: doi ochi, doi rinichi, doi plămâni. Totuși, singur, ficatul vital are o capacitate extraordinară de regenerare. Va funcționa chiar dacă 80% din el este distrus sau îndepărtat și se poate reconstrui singur în doar câteva luni până ajunge la mărimea inițială.

Contemplarea complexității și a măreției corpului ne ajută, cu siguranță, să ne privim trupurile cu respect. Haideți acum să facem un exercițiu care ne ajută, de asemenea, să ne prețuim așa cum trebuie corpurile.

Aprecierea corpului. Un exercițiu

Îți dai seama că modul în care îți privești corpul influențează felul în care gândești despre sinele esențial? Insistarea asupra aspectelor negative este o distorsiune cognitivă care te face să fii concentrat pe gândurile negative. Ca rezultat, starea ta de spirit poate fi, în general, negativă. În mod similar, poți rămâne concentrat pe aspectele cele mai negative ale corpului tău. Te-ai putea uita în oglindă și concentra fix pe defecte sau pe trăsăturile mai puțin atrăgătoare. La fel, te-ai putea concentra pe oboseală, boală sau pe o parte a corpului care nu funcționează așa bine. (Acest lucru nu sugerează că ar trebui să ignori oboseala, boala sau durerea. Mai degrabă, vorbim despre modul în

care îți percepi corpul în general.) În curând, dacă nu ești atent, corpul ar putea fi perceput negativ în totalitatea lui.

Pentru a-ți mări aprecierea față de corpul tău, practică următorul exercițiu minimum patru zile.

Privește-ți corpul direct sau într-o oglindă, de cel puțin șase ori în timpul zilei, și observă cu apreciere ceva ce este în regulă la el. Câteodată, observă minunile care au fost descrise mai sus. Reflectează la miracolele din interiorul corpului. Ia în considerare pielea, organele senzoriale, mâinile, degetele sau o trăsătură pe care o consideri atractivă. Observă cu apreciere ceea ce *funcționează*.

CAPITOLUL 16

Consolidează și întărește aprecierea corpului

Exercițiul care urmează a fost creat de un bine-cunoscut profesor al stimei de sine, Jack Canfield (1985), și este o modalitate foarte eficientă de a întări obiceiul perceperii corpului cu apreciere. Exercițiul durează cam treizeci de minute. Citește-l cu răbdare, sau roagă pe cineva să ți-l citească fără grabă, într-un loc liniștit în care vei putea sta nederanjat. Practică acest exercițiu o dată pe zi, pentru patru zile.

O plimbare mintală către aprecierea corpului

Bine ai venit. Găsește o poziție confortabilă, stând într-un scaun ori lungit pe spate pe podea sau pe pat. Ia-ți un moment ca să te simți confortabil. Și fii conștient de corpul tău acum... Poate vei dori să-ți întinzi anumite părți ale corpului... brațele, picioarele, gâtul sau spatele... doar pentru a-ți intensifica conștientizarea corpului tău. Și, acum, începe să tragi câteva guri de aer adânci, lungi și lente... inspirând pe nas și expirând pe gură, dacă te simți în stare să faci asta. Și continuă cu ritmul respirației, lent și adânc...

Acum, acordă-ți câteva momente pentru a te concentra și a-ți aprecia corpul. Simți aerul intrând și ieșind din plămâni, aducându-ți energia vieții. Fii conștient de faptul că plămânii tăi continuă să respire, chiar și atunci când tu nu ești conștient de ei... inspirând și expirând, toată ziua, toată noaptea, chiar și atunci când dormi... inspirând oxigen, aer proaspăt pur, expirând tot ce e nefolositor, curățând și restabilind în întregul corp un flux constant de aer... precum oceanul, precum valul care se formează și se sparge de țărm. Așadar, chiar acum, trimite o frumoasă și radiantă lumină albă și iubire către plămânii tăi și realizează că, de când ai respirat pentru prima dată, plămânii tăi au fost alături de tine. Indiferent ce facem, ei continuă să respire, pe durata întregii zile. Acum, devino conștient de diafragma ta, acel mușchi dedesubtul plămânilor care se mișcă în sus și în jos și le permite încontinuu plămânilor tăi să respire... și trimite gânduri bune și iubire către diafragma ta.

Acum fii conștient de inima ta. Simte-o și apreciaz-o. Inima ta este un miracol viu. Ea continuă să bată neîncetat, fără să ceară nimic în schimb, un mușchi neobosit care continuă să te servească constant... trimițând nutrienți vitali prin fiecare celulă a corpului tău. Ce instrument frumos și puternic! Zilnic, inima ta bate. Așa că privește-ți inima înconjurată de lumină și căldură și spune-i încet: „Te iubesc și te apreciez."

Devino conștient acum de sângele tău, care este pompat de la inimă spre organe. El este râul vieții pentru corpul tău. Milioane peste milioane de celule sangvine... roșii și albe... substanțe anticoagulante și anticorpi... călătorind prin sistemul tău circulator, luptând împotriva bolilor,

oferindu-ți imunitate și vindecare... aducând oxigen din plămâni către fiecare celulă din corpul tău... de la degetele de la picioare și până la părul tău. Simte fluxul sangvin prin venele și arterele tale... și înconjoară toate aceste vene și artere cu lumină. Privește-le dansând în sistemul circulator ca și cum ar aduce bucurie și iubire fiecărei celule.

Și, acum, devino conștient de pieptul tău și de cutia toracică. Îl poți simți mișcându-se când respiri... Cutia toracică îți protejează toate organele din corp... îți protejează inima și plămânii... ținându-le în siguranță. Așadar, simte-te liber să trimiți iubire și lumină către acele oase care formează cutia toracică. Pe urmă, fii conștient de stomacul și intestinele tale și de rinichi și de ficat. Toate organele corpului tău care aduc și digeră mâncarea și oferă substanțe nutritive corpului... echilibrând și purificând sângele... rinichii tăi și vezica urinară. Privește-ți întregul corp de la gât până la șolduri înconjurat și plin de lumină.

Mai departe, fii conștient de picioarele tale... care te ajută să mergi, să alergi, să dansezi și să sari. Acestea îți permit să stai drept în lume, să te miști înainte și să alergi până rămâi fără aer, dar plin de energie. Dă-ți voie să-ți apreciezi picioarele și să le simți înconjurate de o lumină strălucitoare. Și privește-ți toți mușchii și oasele picioarelor cum radiază de lumină strălucitoare... și spune-le picioarelor tale: „Vă iubesc, picioare, și apreciez tot efortul pe care-l faceți." Pe urmă, devino conștient de tălpile tale. Ele îți permit să stai în echilibru în timp ce te plimbi prin lume. Ele îți permit să te urci și să fugi... și te sprijină în fiecare zi... așadar, mulțumește-le tălpilor tale pentru că te ajută și te sprijină oricând ai nevoie.

Pe urmă, devino conștient de brațele tale. Și acestea sunt miracole. Și mâinile tale. Gândește-te la toate lucrurile pe care le poți face mulțumită brațelor și mâinilor tale. Poți să scrii și să tastezi... poți să te întinzi și să atingi lucruri. Poți apuca lucruri și le poți folosi. Poți duce mâncarea la gură. Poți pune deoparte lucrurile pe care nu le vrei. Te poți scărpina, poți răsfoi paginile unei cărți, poți găti, conduce mașina, poți face masaj cuiva, poți gâdila pe cineva, te poți apăra sau poți îmbătișa pe oricine dorești. Poți comunica și stabili un contact cu lumea din jurul tău și cu alte persoane. Așadar, privește-ți brațele și mâinile înconjurate de lumină și trimite-le iubirea ta.

Pe urmă, permite-ți să simți recunoștință pentru faptul că ai un corp, unul pe care îl poți folosi în fiecare zi pentru a avea experiențele pe care vrei să le ai, un trup care evoluează și de la care ai multe de învățat.

Mai departe, devino conștient de coloana vertebrală, care îți permite să stai drept... și oferă o structură întregului tău corp... și asigură protecție nervilor tăi care pleacă din creier în jos pe șira spinării și în restul corpului tău. Acum vezi o lumină aurie plutind de-a lungul șirei spinării, de la baza ei până la pelvis... plutind pe fiecare vertebră în parte, mișcându-se de-a lungul coloanei până spre gâtul tău... către capătul ei superior, acolo unde începe craniul... și lasă această lumină aurie să-ți pătrundă în creier.

Fii conștient de corzile vocale din gâtul tău... ele îți permit să vorbești, să fii auzit, să comunici, să fii înțeles și să cânți, să te rogi, să țipi și să strigi de încântare și nerăbdare... să-ți exprimi sentimentele, să plângi și să-ți împărtășești cele mai profunde gânduri și visuri.

Pe urmă, conștientizează-ți emisfera stângă, partea care analizează și calculează, care rezolvă problemele și face planuri de viitor, care estimează și judecă, deduce și induce... permite-ți doar să apreciezi ceea ce intelectul îți oferă... și privește-ți lobul stâng al creierului invadat total de lumina aurie și albă... și steluțe sclipitoare, și privește acea lumină albă curată și trezește și iubește și ai grijă de acea parte a creierului tău... și, pe urmă, lasă acea lumină să curgă de-a lungul corpului calos din partea stângă a creierului spre cea dreaptă... partea care îți permite să simți, să ai emoții, să fii intuitiv, să visezi... să ai reverii și să vizualizezi, să creezi și să te conectezi cu înțelepciunea din tine... partea creierului tău care îți permite să scrii poezii și să desenezi... și să apreciezi arta și muzica. Privește acea zonă a creierului invadată de lumină albă și aurie.

Pe urmă, simte acea lumină curgând în jos prin nervi spre ochii tăi... și privește și simte-ți ochii plini de acea lumină și observă frumusețea pe care ochii tăi îți permit să o percepi: florile și apusul de soare și oamenii frumoși... toate lucrurile pe care ai fost în stare să le apreciezi cu ajutorul ochilor tăi.

Și, pe urmă, conștientizează-ți nasul. Acesta îți permite să miroși, să respiri și să experimentezi... toate aromele și gusturile minunate din viața ta... mirosul frumos al florilor și esența tuturor mâncărurilor pe care adori să le mănânci.

Acum, conștientizează-ți urechile... ele îți permit să asculți muzica, să asculți vântul, sunetul plăcii de surf în ocean și ciripitul păsărilor... și să auzi cuvintele „Te iubesc"... și să porți discuții și să asculți ideile altuia, să reușești să înțelegi.

Și, acum, simte fiecare parte din tine, din cap și până la picioare, înconjurată și invadată de propria ta iubire și lumină... Și, acum, acordă-ți un moment și cere-i scuze corpului tău pentru tot ce poate i-ai făcut... pentru momentele în care nu ai fost blând cu el și pentru cele în care nu l-ai tratat cu iubire... pentru momentele în care nu l-ai ascultat... pentru momentele în care ai pus prea multă mâncare, alcool sau droguri în el... pentru momentele în care ai fost prea ocupat ca să mănânci, prea ocupat ca să faci mișcare fizică... prea ocupat pentru un masaj sau o baie fierbinte... și pentru toate momentele în care corpul tău ar fi vrut să fie îmbrățișat sau atins și tu l-ai reținut.

Și, încă o dată, simte-ți corpul... și privește-te înconjurat de lumină... Și, acum, lasă acea lumină să înceapă să se extindă din corpul tău... către lume... să se extindă, invadând spațiul din jurul tău.

Acum, începe să aduci lent acea lumină înapoi în tine, foarte lent, înapoi în corpul tău, în tine... și simte că trăiești aici, acum, plin de lumină și plin de iubire și apreciere pentru corpul tău... Și când ești gata, poți să începi să te întinzi și să te simți conștient și plin de viață în fiecare părticică a corpului... Și când ești gata, poți începe să te ridici ușor și să te readaptezi la camera în care ești, deschizându-ți ochii, acordându-ți cât timp ai nevoie pentru a face această tranziție.

Practica amplifică afectele

Acest exercițiu poate fi destul de puternic și eficiența lui sporește deseori odată cu repetarea lui. Pe măsură ce o persoană se relaxează și îl practică, pot apărea sentimente

utile și revelații interioare. Deși sentimentele trăite sunt de obicei destul de plăcute, aceasta nu este o regulă. De exemplu, o studentă a început să plângă prima dată când a făcut acest exercițiu, în special când a încercat să-și aprecieze picioarele. Ea și-a dorit, ca tânără adolescentă, să fie dansatoare, dar picioarele ei au suferit arsuri serioase într-un incendiu. Ea și-a dat seama că era încă furioasă în legătură cu accidentul și că și-a urât picioarele de atunci. A hotărât să se elibereze de furie și de sentimentele negative cu privire la corpul ei, iar la următoarea exersare a fost capabilă să se bucure enorm de moment. Așadar, continuă să practici exercițiul și rezultatele se vor vedea în timp.

CAPITOLUL 17

Afirmarea iubirii și a aprecierii de sine

Haideți să ne îndreptăm atenția direct către sinele esențial și să ținem minte principiul conform căruia iubirea necondiționată este necesară pentru sănătatea mintală și pentru dezvoltare. *Necondiționată* înseamnă că noi alegem să iubim chiar dacă există imperfecțiuni pe care nu ni le dorim.

Să luăm două persoane care sunt supraponderale. Jane se gândește: „Sunt grasă. Mă urăsc." Mary se gândește: „Sunt cu adevărat bucuroasă să fiu eu. M-aș simți și mai bine și m-aș bucura de viață și mai mult dacă aș slăbi puțin." Observă diferența dintre tonurile emoționale ale lui Jane și ale lui Mary. Care dintre ele e mai probabil să înceapă o dietă și un plan de exerciții fizice pentru a slăbi? Care dintre ele e mai probabil să atingă greutatea dorită fără tulburări emoționale?

În capitolul 6, „Conștientizarea realității. Abordarea de tipul «Deși... totuși»", ai învățat următoarele concepte-cheie:

1. Conștientizarea condițiilor externe neplăcute fără condamnarea esenței sinelui.

2. Oamenii care au o imagine de sine negativă tind să utilizeze gândurile de tipul „Pentru că... în consecință" (de exemplu, „Pentru că sunt grasă, în consecință mă urăsc"), care erodează stima de sine.

3. Abordarea „Deși... totuși" oferă un răspuns realist, optimist și imediat în raport cu factorii externi neplăcuți – un răspuns care întărește simțul valorii unei persoane prin separarea valorii intrinseci de factorii externi.

În acest capitol, devoltăm abordarea „Deși... totuși", folosind formatul următor:

Chiar dacă _____ ,
(un factor extern)

cu toate acestea _____
(o afirmație de iubire/apreciere)

De exemplu: „*Chiar dacă* sunt supraponderală, *cu toate acestea* mă iubesc."

Alte afirmații care pot continua după sintagma „cu toate acestea" sunt:

- Mă iubesc foarte mult.
- În interior, sunt foarte bucuros să fiu eu.
- În adâncul meu, mă plac și mă apreciez cu adevărat.

O altă variantă folosește formatul *Este adevărat* _____ , *dar* _____ . De exemplu: „*Este adevărat* că am avut o performanță slabă astăzi, *dar* mă iubesc." Te poți gândi și tu la propoziții care îți plac.

„Chiar dacă... cu toate acestea"

Practică cu un partener. Un exercițiu

Alege-ți un partener. Roagă-ți partenerul să spună orice afirmații negative îi vin în minte, fie adevărate, fie false, precum:

- Te urăsc!
- Ești un ratat!
- Ești așa nătâng!
- De ce o dai mereu în bară?

La fiecare critică, lasă-ți ego-ul deoparte și răspunde cu o afirmație de tip „Chiar dacă... cu toate acestea", care exprimă iubire/apreciere pentru sinele esențial. Din nou, probabil vei dori să-ți folosești câteva dintre abilitățile terapiei cognitive sau ale limbajului iubirii. De exemplu, dacă cineva te cataloghează drept „un ratat", ai putea răspunde: „De fapt, sunt un om de succes care mai și pierde câteodată. *Chiar dacă* uneori pierd, *cu toate acestea...*" Dacă cineva afirmă că mereu o dai în bară, poți gândi: „*Chiar dacă* uneori o dau în bară, *cu toate acestea...*"

Iubirea de sine și aprecierea. Un exercițiu

1. Pentru fiecare dintre următoarele șase zile, selectează trei evenimente cu potențialul de a eroda stima de sine (de exemplu, observi pungi sub ochi când te uiți în oglindă; cineva te critică sau îți pune o poreclă; ai o performanță slabă; îți amintești că o persoană pe care tu o iubești nu te iubește).

2. Ca răspuns la fiecare situație, alege o afirmație de tipul „Chiar dacă... cu toate acestea" care exprimă iubire/apreciere. Pe urmă, descrie pe următoarea foaie de lucru evenimentul sau situația, afirmația folosită și efectul asupra sentimentelor tale prin selectarea acestei afirmații și repetarea ei către tine însuți. Păstrarea unui jurnal scris consolidează abilitatea.

3. Acest exercițiu îți permite să trăiești evenimentele dificile cu iubire necondiționată. Această iubire este simțită ca un *sentiment*; încearcă să spui fiecare afirmație cu emoție. Îți poți ridica un pic bărbia și poți încerca să arborezi o expresie plăcută a feței.

Ține minte că iubirea este un sentiment. De asemenea, ea este o atitudine care dorește bunăstare pentru o persoană în fiecare moment; în plus, este o decizie care este luată în fiecare zi. Aceasta este esența anagajamentului. Anagajamentul este intenționat.

Dată	Eveniment/ Situație	Afirmația folosită	Efectul
_____			
1.			
2.			
3.			
_____			
1.			
2.			
3.			
_____			
1.			
2.			
3.			
_____			
1.			
2.			
3.			
_____			
1.			
2.			
3.			
_____			
1.			
2.			
3.			

CAPITOLUL 18

Exercițiu meditativ: „Prin ochii iubirii"

Acest exercițiu este o modalitate plăcută de a te ajuta să te privești pe tine însuți cu bucurie și apreciere.

Mai întâi, găsește un loc liniștit în care să te relaxezi nederanjat, fie stând întins, fie în șezut, pentru aproximativ zece minute.

După ce te-ai așezat, imaginează-ți că te afli în prezența unei ființe de foarte mare încredere și foarte iubitoare – un prieten drag, o rudă dragă ție, Dumnezeu sau o ființă imaginară. Această ființă te vede într-un mod realist și foarte afectuos. Imaginează-ți că te poți vedea și tu prin ochii acesteia – cu ochii iubirii. Ce este de apreciat? Privește cu atenție până și cel mai mic detaliu.

- Există ceva plăcut sau atrăgător din punct de vedere fizic?
- Observă toate trăsăturile plăcute de personalitate sau de caracter, precum inteligența, istețimea, firea perspicace, veselia, umorul, integritatea, firea liniștită, bunul-gust sau răbdarea.

- Recunoaște toate talentele și abilitățile.
- Remarcă înfățișarea dincolo de calitățile fizice, precum expresia feței, figura sau zâmbetul.

Remarcă-te pe tine prin ochii iubirii și ai aprecierii și bucură-te de experiență pentru câteva momente.

Acum revino în corpul tău. Simte toate acele sentimente de iubire și apreciere de la această ființă afectuoasă și simte-te învăluit de căldură, bucuros, în largul tău, în siguranță. Spune-ți încet: „Merit să fiu iubit" și simte acele sentimente de dragoste și apreciere intensificându-se în interiorul tău.

CAPITOLUL 19

Chipul plăcut din oglindă

Acesta este unul dintre cele mai puternice exerciții din această carte. Îi sunt recunoscător preotului militar N. Alden Brown, de la care l-am învățat.

Cât valorezi?

Unii oameni răspund:

- Valorez 57 de lei pe oră. Cu atât mă plătește șeful meu.
- Nu valorez nimic. Dacă nu mă crezi, întreabă-l pe tatăl meu/soțul meu/iubita mea etc.
- Valorez exact cât valorează și ceilalți.

Așa cum am discutat anterior, noi nu putem estima în cifre exacte (sau în raport cu alți parametri precișși) valoarea unui individ. Facem noi asta? Da, dacă reducem o persoană la salariu, polițe de asigurare, rang sau poziție, talente sau ceea ce putem să luăm de la ea. Așadar, să repetăm aici principiul de bază: fiecare persoană are o valoare infinită, imuabilă și egală.

Ți-ai acordat vreodată timp suficient ca să te uiți în ochii tăi și să-ți vezi esența sinelui? Poți învăța să te placi în felul acesta. S-ar putea să fie nevoie de câteva exerciții, dar această abilitate ar putea schimba atitudinea ta față de oglinzi.

Felul în care te văd alți oameni ar putea fi distorsionat de felul în care se văd pe ei înșiși; totuși, oglinda reflectă imaginea în conformitate cu realitatea. Când te privești în oglindă, atenția îți poate fi distrasă de înfățișarea ta: haine, păr, defecte sau alți factori externi. Totuși, prin acest exercițiu, te vei vedea într-un mod diferit, poate mai diferit decât ai făcut-o vreodată.

O reflecție asupra sinelui. Un exercițiu

1. Pe parcursul următoarelor patru zile, caută o oglindă de mai multe ori într-o zi.

2. Uită-te în ochii tăi în oglindă cu privirea plină de iubire. În timp ce privești, s-ar putea să observi, la început, că există o tensiune în ochi și împrejurul lor. Uită-te cu reală înțelegere și emoție. Încearcă să înțelegi ce este dincolo de acea tensiune și las-o să se estompeze. În timp ce privești cu iubire în profunzime, vei observa o schimbare în ochii tăi și pe chipul tău.

3. Repetă de mai multe ori acest exercițiu. Poți folosi oglinda de la mașină sau orice altă oglindă.

În timp, acest exercițiu simplu, dar totuși profund, permite unui sentiment pozitiv de deplinătate să se instaleze în tine și să se dezvolte. Când te uiți în ochii tăi și vezi

esența sinelui, aparențele și factorii externi ajung să capete dimensiunea corectă (adică, cea secundară). S-ar putea să remarci că de-abia aștepți și te bucuri să te privești în oglindă, în loc să te plângi din cauza asta, pentru că acum te concentrezi pe ceea ce are o valoare infinită, esența ta – pe care o observi cu iubire.

CAPITOLUL 20

O privire de ansamblu asupra iubirii necondiționate

În această secțiune, am explorat câteva idei și abilități foarte importante referitoare la al doilea pilon al stimei de sine, iubirea necondiționată. Întrucât acest factor este atât de important, să recapitulăm câteva dintre ideile și abilitățile esențiale.

Idei favorabile

- Iubirea pentru sinele esențial este un sentiment sănătos. Este, de asemenea, atitudinea de a dori ceea ce este mai bun pentru sine și o decizie care este asumată zilnic.
- Sănătatea și dezvoltarea psihologică depind de iubirea esenței sinelui.
- Iubirea este învățată și dobândită prin practică.
- O persoană este responsabilă pentru cultivarea iubirii de sine. Acea persoană poate conta pe această iubire, chiar dacă nu poate conta pe iubire din partea altora.

Abilități dobândite

- Găsește, iubește și vindecă sinele esențial;
- Gândește pozitiv și schimbă canalele de comunicare;
- Cercul Darurilor Diferite;
- Conștientizează și acceptă calitățile pozitive;
- Cultivă aprecierea corpului;
- Consolidează și întărește aprecierea corpului;
- Folosește abordarea „Chiar dacă... cu toate acestea";
- Exercițiul meditativ „Prin ochii iubirii";
- Chipul plăcut din oglindă.

Pentru a consolida aceste idei și abilități importante, acordă-ți câteva momente pentru a răspunde la următoarele întrebări. Poate că vei dori, mai întâi, să răsfoiești paginile anterioare ale acestei secțiuni, pentru a revedea ce ai făcut.

1. Ideile despre Factorul II care au avut cea mai mare însemnătate pentru mine sunt:

2. Abilitățile pe care mi-aș dori cel mai mult să le țin minte și să le folosesc sunt:

3. Ai avea nevoie de ceva în plus cu privire la exercițiile Factorului II? Există anumite abilități pe care ai dori să le practici mai mult? Acordă-ți cât timp ai nevoie pentru a le practica.

FACTORUL III

Latura activă a iubirii. Dezvoltarea

CAPITOLUL 21

Fundamentele dezvoltării

Fiecare decizie pe care o luăm este o declarație despre cât de mult ne apreciem.
Preotul militar N. Alden Brown

Stima de sine este o chestiune ce ține de inimă tot atât de mult cât ține de cogniție. Acest lucru este adevărat mai ales în ceea ce privește al treilea pilon al construirii stimei de sine, dezvoltarea. Alte nume pentru dezvoltare includ:

- Iubire în acțiune;
- Desăvârșire;
- Maturizare;
- Factorul „Și mai".

Ideea factorului „Și mai" provine de la cel mai drag profesor al meu. Fiind înalt și slăbănog, unii ar fi spus că nu era chiar chipeș. De fapt, unii ar fi zis că nu arăta deloc bine. Dar el știa că mama sa îl iubește, așadar toată lumea îl plăcea. Și-a cumpărat primul său costum, unul albastru,

la vârsta de 19 ani. Și atunci când își punea acel costum albastru, împreună cu o cămașă curată albă și cravată, gândindu-se la cum ar putea să-i învețe și să-i ajute pe alții, el spunea și fața i se lumina în timp ce rostea asta – „Am devenit și mai arătos!"

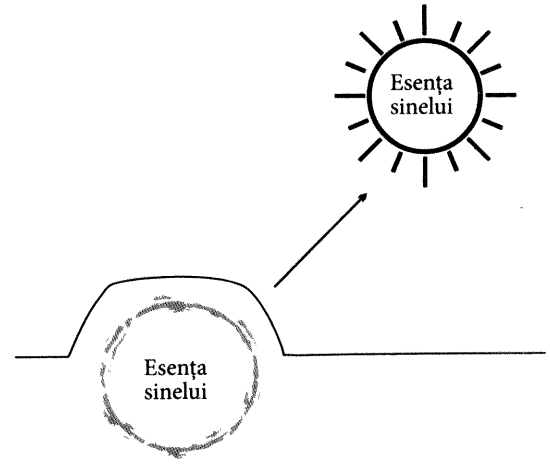
Factorul III, dezvoltarea, reprezintă sentimentul liniștitor de a fi și mai mult decât ceea ce ești în adâncul tău. Cu alte cuvinte, dezvoltarea înseamnă evoluția trăsăturilor care există încă din stadiul embrionar. Te simți liniștit, dar foarte bucuros, să fii tu, pentru că știi că ești cea mai bună persoană care poți fi – în ritmul rezonabil și constant care ți se potrivește perfect.

Deci, pe scurt, dezvoltarea înseamnă:

- evoluția capacităților și potențialităților noastre;
- ascensiunea, îndreptarea către excelență;
- desăvârșirea umanității, atât a altora, cât și a sinelui.

Am comparat esența sinelui cu un cristal de o valoare infinită, imuabilă – cu fiecare calitate necesară deținută din stadiul embrionar. Factorul I, valoarea umană, vede cu adevărat acest lucru. Factorul II, iubirea, întărește și oferă strălucire esenței sinelui și asigură baza pentru Factorul III, dezvoltarea.

Evoluția, sau desăvârșirea, implică eliminarea rămășițelor negative și înălțarea sinelui spre lumină, unde acesta poate străluci și mai puternic.



Iubire în acțiune. Etapele următoare

Întrucât am înlăturat deja distorsiunile cognitive care pot ascunde sau disturba esența sinelui, următoarele sarcini sunt:

- Alege comportamente care sunt iubitoare și autoapreciative.
- Înlătură din jurul sinelui tău comportamentele care nu sunt afectuoase, pentru că acestea nu sunt autoapreciative. Acestea includ orice practici care sunt nesănătoase sau dăunătoare, incluzând folosirea drogurilor, mânia exagerată, folosirea unei persoane ca pe un obiect sexual etc. Comportamentul neiubitor include, de asemenea, a dormi insuficient, a mânca prea mult, a inhala prea multă nicotină etc.

Dezvoltarea personală este una dintre cele mai mari satisfacții ale vieții. Repet, stima de sine nu înseamnă complacere. Hafen (1989) remarcă:

[Unii sugerează] ideea eronată că acceptarea de sine reprezintă mai degrabă sfârșitul dezvoltării terapeutice sau personale decât începutul ei. Consilierea poate deveni în acest fel mai puțin preocupată de ajutarea oamenilor în procesul schimbării și axată mai mult în a-i susține să se simtă mai confortabil în pielea lor. Aceasta poate fi o abordare adecvată pentru a ajuta o persoană să se împace cu ideea că suferă de o boală incurabilă; dar este puțin probabil să reușești la fel de bine să ajuți o persoană aflată într-un proces de evoluție și dezvoltare personală.

Așadar, stima de sine – părerea realistă și apreciativă despre sine – se bazează pe combinația dintre acceptarea de sine (Factorii I și II) și maturizare (Factorul III).

„CEL MAI BUN LUCRU PE CARE ÎL POȚI FACE ESTE SĂ DEVII FOARTE BUN ÎN A FI TU."

„Dennis Pericol Public" • folosit cu permisiunea acordată de Hank Ketcham și © North American Syndicate.

Perspective asupra dezvoltării

Factorul III – procesul evoluției sănătoase – se bazează pe următoarele zece principii:

1. Noi suntem creați pentru a ne dezvolta fizic, mintal, social, emoțional și spiritual și vom face asta când capacitățile noastre sunt hrănite și exersate. Hrana este iubirea.

2. Dezvoltarea capacităților noastre este un mod de a ne iubi pe noi înșine. Împărtășirea acestora este un mod de a-i iubi pe alții.

3. Evoluția este o *consecință* a valorii necondiționate și a iubirii necondiționate, nu o *condiție* pentru acestea. Iubirea oferă solul pentru evoluție. În lipsa unui simț al valorii și al iubirii necondiționate, succesul/performanța/producția conduc foarte rar la stima de sine. Prin urmare, decizia de a te dezvolta trebuie să fie precedată de Factorul I și II.

4. Evoluția nu înseamnă un grad mai mare al competenței, de vreme ce:

   - Cercetările arată că competența nu prezice o stimă de sine perfectă.
   - Competența, așa cum este folosită de obicei, implică un rezultat (adică, realizat, finalizat, perfecționat).

Mai degrabă, evoluția este un punct de vedere care spune:

- „Eu pot." (Adică, „Eu sunt capabil și mă pricep.")
- „Eu sunt pe drumul cel bun și mă îndrept în direcția dorită."

Aşadar, evoluţia constituie o *direcţie* şi un *proces*, nu un rezultat. Aşadar, o persoană se poate simţi bine în legătură cu progresul ei, chiar dacă nu atinge un ţel dorit (de exemplu, perfecţiunea).

5. Dezvoltarea capacităţilor noastre nu schimbă, nu măresc şi nu dovedesc valoarea (valoarea există de la naştere şi este deja infinită şi imuabilă). Mai degrabă, pe măsură ce evoluăm: ne exprimăm valoarea; ne schimbăm percepţiile despre sine; ne acceptăm cu mai multă bucurie, apreciere şi satisfacţie; ne vedem sinele adevărat mai clar; ne punem într-o lumină în care esenţa sinelui străluceşte mai puternic.

6. În decursul timpului, experienţele plăcute cu un prieten ne întăresc încrederea şi părerile favorabile despre acel prieten. În mod similar, experienţele plăcute cu sinele fixează şi sporesc aprecierea de sine.

7. Evoluţia este un proces continuu. Spre deosebire de trandafir, care înfloreşte şi pe urmă se veştejeşte, esenţa sinelui poate continua să evolueze chiar şi atunci când învelişul exterior îmbătrâneşte.

8. Evoluţia nu se desfăşoară în izolare, ci este realizată interdependent (de exemplu, cu ajutorul altora, al naturii sau al graţiei divine).

9. Evoluţia constă pur şi simplu în dezvoltarea *integrităţii* (conduita morală şi caracterul) şi în *plăcerea sănătoasă* (adică, plăcerea care recreează fără să compromită conştiinţa, incluzând: arta, frumuseţea, hobby-uri-le, învăţatul, dezvoltarea talentelor, ajutarea altora, curăţarea şi înfrumuseţarea mediului înconjurător, joaca, munca sau iubirea).

10. Oamenii aleg să se dezvolte pentru a putea fi mai fericiţi. Pe măsură ce suntem mai fericiţi, tindem să ne bucurăm mai mult de viaţă şi de noi înşine.

Întrebări referitoare la dezvoltare

Sunt integritatea şi plăcerea cumva incompatibile?

Integritatea presupune integrare sau plenitudine. Presupune faptul că nu există separare între comportamentul şi valorile unei persoane. Când dezvoltăm integritatea, ne simţim mai împăcaţi şi putem spune, împreună cu Winslow Homer, că: „Totul este minunat în afara casei mele, în interiorul casei mele şi în mine însumi." Comportamentul moral linişteşte şi este plăcut, paşnic şi sincer. Integritatea se dezvoltă dacă îţi începi ziua cu decizia: „Astăzi voi pune integritatea pe primul loc."

Deşi unii au susţinut că plăcerea este cumva incompatibilă cu integritatea, aminteşte-ţi că Francisc de Assisi, călugărul catolic canonizat, a spus: „Niciun om nu poate trăi fără bucurie şi, de aceea, un om privat de bucuria spirituală [adică, bucuria de a trăi, *joie de vivre*] se refugiază în plăcerile carnale."

Gandhi a explicat în plus faptul că nu plăcerea este cea care corupe conştiinţa, ci plăcerea fără cugetare (de exemplu, plăcerile care exploatează, abuzează sau trădează încrederea). Plăcerea *sănătoasă* este recreativă şi necesară. Trebuie evitate doar plăcerile care degradează conştiinţa umană. În sensul acesta, căutarea plăcerii sănătoase este compatibilă cu căutarea integrităţii.

Pentru a avea stimă de sine, trebuie să am o integritate perfectă?

Pacea interioară necesită ca o persoană să facă cât mai bine ceea ce știe mai bine. Nimeni nu poate face mai mult decât știe și/sau decât este capabil. Din moment ce toată lumea este supusă greșelii, orice persoană este imperfectă. Totuși, noi putem să ne simțim valoarea dacă încercăm cât mai mult să ne situăm pe traiectoria bună și să ne îndreptăm spre direcția dorită.

Când este evoluția neplăcută?

Evoluția nu este plăcută atunci când rezultatul devine o necesitate disperată. Dacă, de exemplu, un om *trebuie* să se dezvolte pentru a deveni un reprezentant de vânzări de succes, ca o condiție a valorii sau a fericirii, atunci probabil se va simți motivat, dar nu bucuros. Din nou, ne întoarcem la faptul că evoluția sănătoasă presupune că valoarea și iubirea necondiționată sunt pe primul loc, așadar te poți bucura de procesul evolutiv fără teama de eșec sau fără să te preocupe rezultatul. Concentrarea doar pe rezultat și teama de eșec provin amândouă din aceleași surse: valoarea *condiționată* și iubirea *condiționată*.

Evoluția reprezintă călătoria, nu destinația. Astfel, o persoană se poate bucura de progres și de urmărirea scopurilor fără frustrarea că nu ajunge la perfecțiune.

Reflecții asupra desăvârșirii umanității și a sinelui

Factorul al III-lea este un deziderat plăcut, satisfăcător – a ajunge dincolo de nivelul personal actual de dezvoltare și

a ajunge la alții – așa cum sugerează aceste reflecții. Te rog, acordă-ți acum timp pentru a medita asupra lor.

Odată ce ai un sine [adică, te simți sigur pe valoarea ta], *devine mai ușor să te lași în voia altruismului.*

Anonim

~

Dacă eu nu am grijă de mine, cine va avea în locul meu? Dar dacă am grijă doar de mine, ce sunt eu?

Hillel, *Wisdom of Our Fathers*

~

Am descoperit că doar dacă aș lucra întotdeauna și pentru toată umanitatea, atunci aș fi cel mai eficient.

Buckminster Fuller

~

Cel mai mare eșec al educației este acela că a creat în oameni conștiința tribului mai degrabă decât conștiința speciei.

Norman Cousins

~

Cel mai mare folos al vieții este să o trăiești pentru ceva care va dăinui în timp.

William James

~

Un om își dă seama în viața de zi cu zi că el trăiește pentru alții... De o sută de ori pe zi îmi reamintesc acest lucru.

Albert Einstein

~

El ar fi putut să adauge bani la faimă, dar fiindcă nu i-a păsat de niciuna dintre acestea, a descoperit fericirea și onoarea de a fi de folos lumii.

Inscripție pe piatra funerară
a cercetătorului George Washington Carver

~

Dorința de a desăvârși umanitatea – sinele, altă persoană, pe toți ceilalți – este ceea ce, în limbajul de toate zilele, numim iubire. Iubirea înseamnă a vrea tot ce e mai bine pentru obiectul dragostei noastre.

John Burt

~

Dacă ai slăbiciuni, încearcă să le depășești. Dacă eșuezi, încearcă din nou,și dacă eșuezi și atunci, continuă să încerci, căci Dumnezeu este milos cu copiii săi, Mult mai bun cu noi decât suntem noi înșine.

J. Golden Kimball

~

Dacă totul în jur se destramă, încearcă să faci ceva frumos pentru cineva care nu se așteaptă la asta. Vei fi surprins de cât de bine te vei simți.

George Burns

~

Dacă ai putea să urmezi această... regulă [depresia ta ușoară] *ar fi vindecată în 14 zile. Aceasta este: să te gândești din când în când cum poți oferi altei persoane plăcere... Te-ai simți folositor și valoros.*

Alfred Adler

~

Niciun om nu trebuie să se teamă de moarte, el trebuie să se teamă doar că ar putea muri fără să-și fi cunoscut cea mai mare putere – puterea liberului său arbitru de a-și da viața pentru alții.

Albert Schweitzer

~

[Noi suntem toți] *maeștri, investindu-ne talentele.*

Laura Benet

~

Pe măsură ce vedem ceea ce putem realiza, apreciem mai mult cine suntem.

Anonim

~

Ajutorul este un ochi îndreptat către dezvoltarea altora.

Dallin H. Oakes

~

Singura cale prin care magia [adică, evoluția] funcționează este acela de a munci din greu. Dar munca grea poate fi veselă.

Jim Henson, creatorul păpușilor Muppets

~

Unii spun că principiile sunt restrictive. Eu spun că sunt eliberatoare. Unii spun că ajutorul este supunere. Dar eu spun că te înnobilează.

Anonim

CAPITOLUL 22

Acceptă că nu ești perfect

Dezvoltarea este precum urcatul pe munte. Dacă știi că ai bețe solide de susținere, atunci te avânți cu încredere și e distractiv. Factorii I și II sunt rezemătoarele evoluției. Când îți propui să evoluezi și să te bucuri de acest proces, unii oameni s-ar putea „să-ți pună bețe în roate" reamintindu-ți, într-un fel sau altul, că tu și/sau eforturile tale nu sunteți perfecți. Următoarea abordare „Deși... totuși" diferă foarte puțin de celelalte două abordări prezentate, având forma următoare:

Chiar dacă *eu nu sunt perfect*, cu toate acestea _____.
(sau altă afirmație de genul acesta) (o afirmație legată de evoluție)

De exemplu, cineva îți spune că nu poți să faci nimic bine. Tu gândești:

„Chiar dacă *nu sunt perfect*, cu toate acestea *evoluez.*"

Alte afirmații care pot continua după sintagma „cu toate acestea" sunt:

- Cu siguranță încerc.
- Învăț.

- Sunt pe drumul dorit și mă îndrept în direcția dorită.
- Sunt încă începător și îmi caut calea.
- Cred că mă pot perfecționa.
- Valoarea mea este infinită, îmi apreciez eforturile și am același drept să încerc precum oricine altcineva.
- Încă „lucrez" la asta.
- Mă simt bine.
- Mă dezvolt în alte moduri.
- Învățatul este încă aventuros.
- Sunt mai mult astăzi decât eram ieri.
- Sunt perseverent/vreau să-mi iasă bine.

Te poți gândi la altele care îți plac?

Deși nu sunt perfect... cu toate acestea

Practică cu un partener. Un exercițiu

Alege-ți un partener. Roagă-ți partenerul să spună orice afirmații negative îi vin în minte, fie adevărate, fie false, precum:

- Broasca mea e mai isteață decât tine!
- Lecții de canto? Tu?
- Memoria ta groaznică ne-a costat acel cont!
- Nu vei valora niciodată prea mult!
- De ce ești atât de lent?
- Personalitatea ta mă sâcâie!

La fiecare critică, lasă-ți ego-ul deoparte și răspunde cu o afirmație de tipul „Chiar dacă nu sunt perfect, cu toate acestea...". Încearcă să-ți păstrezi simțul umorului și să răspunzi într-o notă optimistă.

Acceptă-ți imperfecțiunile. Un exercițiu

1. Pentru fiecare dintre următoarele șase zile, selectează trei evenimente care ți-ar putea eroda stima de sine.

2. Drept răspuns la fiecare eveniment, alege o afirmație de tipul „Chiar dacă nu sunt perfect, cu toate acestea...". Pe urmă, descrie mai jos evenimentul sau situația, afirmația folosită și efectul emoțional pe care l-ai simțit prin selectarea acestei afirmații și prin faptul că ți-ai spus-o. Păstrarea unui jurnal scris consolidează abilitatea.

Dată	Eveniment/ Situație	Afirmația folosită	Efectul
_____ 1. 2. 3.			
_____ 1. 2. 3.			
_____ 1. 2. 3.			
_____ 1. 2. 3.			
_____ 1. 2. 3.			
_____ 1. 2. 3.			

CAPITOLUL 23

Doar pentru amuzament (contemplând posibilitățile)

Jim Henson, creatorul păpușilor Muppets, a fost apreciat la nivel mondial pentru calitățile sale copilărești, care fac referire la trăsăturile plăcute și valoroase ale unui copil. Gândește-te la următoarele calități copilărești:

- Simțul descoperirii/mirarea/curiozitatea
- Vulnerabilitatea
- Căldura sufletească
- Simpatia
- Aprecierea
- Entuziasmul
- Receptivitatea
- Farmecul
- Încrederea
- Capacități de (Montegu, 1988):
  - ▷ A învăța
  - ▷ A trăi

  - ▷ A evolua
  - ▷ A-și imagina/visa
  - ▷ A experimenta
  - ▷ A explora
  - ▷ A fi deschis la minte
  - ▷ A iubi
  - ▷ A lucra
  - ▷ A se juca
  - ▷ A gândi

Deși furtunile vieții pot diminua intensitatea câtorva dintre aceste trăsături, esența fiecăreia nu este niciodată complet stinsă. O frumusețe a maturității este că omul dobândește deseori înțelepciunea și siguranța emoțională pentru a-și cultiva aceste calități din nou.

Un scurt inventar

Te rog notează răspunsurile la următoarele întrebări:

1. Ce îți place la personalitatea ta? (Recunoașterea punctelor forte este o modalitate de a te iubi pe tine însuți.)

2. Răspunde la întrebarea: „Ce ți-ar plăcea să schimbi?" Folosește formatul următor:

   Este adevărat că uneori _____ *(descrie comportamentul)* așa că mi-ar plăcea să fiu mai _____ *(descrie calitatea)*

(Nu este nicio ruşine în a avea părţi mai puţin plăcute. Totuşi, observă tonul emoţional pozitiv al conştientizării realităţii, în timp ce remarci şi posibilităţile.)

Calităţi atractive şi interesante

Când nu există viziune, oamenii pier.
Proverbe 29:18

Ce calităţi ale caracterului sporesc atractivitatea unei persoane şi/sau o fac mai interesantă? J. Brothers (1990), un psiholog contemporan, a propus următoarele trăsături ca însuşiri ale persoanelor mai în vârstă, care sunt percepute ca fiind mai atractive şi mai interesante. Se poate spune că aceste însuşiri se aplică persoanelor de toate vârstele, inclusiv ţie.

1. Marchează trăsătura care crezi că ar face o persoană să fie mai atractivă şi mai interesantă.

   ☐ Vesel

   ☐ Echilibrat

   ☐ Conştient

   ☐ Încântare a simţurilor (e încântat de mâncare, natură etc.)

   ☐ Interesat de sexul opus

   ☐ Entuziast în legătură cu viaţa

   ☐ Optimist (nu îi critică pe alţii sau pe sine)

   ☐ Sănătos şi viguros (corp fortificat, îngrijit)

   ☐ Forţă interioară (învaţă din greşeli fără să se plângă din cauza lor)

   ☐ Vulnerabilitate (simte, acceptă propriile greşeli)

   ☐ Relaţionează cu oamenii ca indivizi (observă, zâmbeşte, vorbeşte cu ei, mulţumeşte)

   ☐ Amabil

   ☐ Bun

   ☐ Se concentrează pe avantaje, nu pe neajunsuri

   ☐ Amuzant (se distrează, este distractiv, flirtează uneori doar pentru amuzament)

   ☐ Afişează laturi masculine şi feminine; flexibil

   ☐ Îi face plăcere compania ambelor sexe (vede persoanele în complexitatea lor)

2. Ai dori să adaugi şi alte trăsături la această listă? Care sunt acelea?

3. Dacă ar trebui să selectezi patru trăsături pe care să te concentrezi – pentru tine, doar de amuzament – care ar fi acestea?

   a.

   b.

   c.

   d.

CAPITOLUL 24

Fă inventarul caracterului

Stima de sine nu înseamnă gândire pozitivă, ca atunci când îți spui cât de minunat și de perfect ești, sperând astfel să devii așa. Acest fel de a gândi este imatur din punct de vedere emoțional și solicitant, pentru că nu este ancorat în realitate. Persoanele care au respect față de sine nu simt nevoia să epateze. Acestea sunt mai degrabă suficient de sigure pe sine, încât să-și evalueze corect atât punctele forte, cât și punctele slabe. Evoluția începe cu recunoașterea sinceră a nivelului actual de dezvoltare. Acest proces poate fi destul de autoapreciativ și de optimist când este realizat cu o atenție sinceră față de sine.

Activitatea următoare se bazează pe Inventarul Moral folosit de Alcoolicii Anonimi. Membrii AA ne învață că atunci când un negustor inventariază rafturile, el doar numără ce este și ce nu este acolo. El nu judecă; doar numără. Când ne inventariem propriile „rafturi", doar le numărăm, fără să analizăm esența sinelui nostru.

Această activitate se numește Inventarul Moral al Iubirii, Curajului, Căutării și Onestității. Este *al iubirii* pentru că iubirea îndepărtează teama. Cu iubire, și fără teamă,

conștientizăm în ce stadiu suntem în prezent. Teama intervine atunci când o persoană are o imagine de sine negativă. Ce ar putea fi mai înspăimântător decât concluzia că un om este rău până-n măduva oaselor? Eticheta de „rău" este irațională, pentru că sugerează că un om este în întregime și întotdeauna rău. Un mod mai realist de a privi lucrurile este să spunem că o persoană are un fond bun la bază, dar are și câteva părți negative. Inventarul este *onest* și *moral*, pentru că noi căutăm și identificăm în mod corect atât punctele forte (calitățile), cât și pe cele slabe (defectele). Dacă am identifica numai punctele slabe, atunci s-ar numi un inventar *imoral*. Considerăm că ceva este moral dacă, pe termen lung, este în interesul umanității și imoral, dacă nu este.

Inventarul va urma metoda BASIC MID, adaptată după abordarea multimodală fondată de psihologul Arnold Lazarus (1984). Această abordare se bazează pe ideea că oamenii au puncte forte și puncte slabe în cele opt dimensiuni ale vieții lor, fiecare dimensiune fiind reprezentată printr-o literă în cadrul acronimului BASIC MID* (Comportament, Afecte, Senzații, Imagerie, Cogniție, Moralitate, Relații interpersonale, Medicamente și alte intervenții biologice). Observarea punctelor forte și a celor slabe, unele lângă altele, ne ajută să le conștientizăm pe cele slabe. Cu alte cuvinte, ne ajută să vedem zonele cu probleme ca pe niște părți neșlefuite, care pot fi consolidate și dezvoltate. Acestea nu reprezintă întreaga noastră ființă. Pentru fiecare dimensiune din cadrul BASIC MID există modalități de a evolua și a ne dezvolta. Nu uita, conștientizarea realității din prezent îți poate clarifica direcțiile și țelurile.

* În original (engl.): BASIC MID – *Behavior, Affect, Sensations, Imagery, Cognitions, Moral, Interpersonal, Drugs/ Biology.* (*N. red.*)

O listă cu principii morale

Putem face inventare oneste, dar ascunse, ale punctelor noastre forte, de vreme ce, în privința lor, mulți dintre noi sunt contabili necinstiți și avem nevoie de confirmarea „auditorilor externi".

Neal A. Maxwell (1976)

Mai jos sunt enumerate o serie de calități, care ar putea fi considerate principii morale pentru că ele contribuie la cele mai bune interese ale umanității, inclusiv ale propriului nostru eu.

1. Bifează toate calitățile de mai jos dacă crezi că, într-o oarecare măsură (adică, nu neapărărat în totalitate), le deții:

- ☐ integritate
- ☐ compasiune
- ☐ dragoste
- ☐ virtute
- ☐ cunoaștere
- ☐ răbdare
- ☐ bunătate
- ☐ modestie/înclinație spre admiterea greșelilor
- ☐ respect față de ceilalți
- ☐ respect față de sine
- ☐ onestitate
- ☐ serviabilitate
- ☐ a oferi sprijin
- ☐ generozitate
- ☐ amabilitate
- ☐ politețe
- ☐ afecțiune
- ☐ considerație/atenție
- ☐ toleranța diversității
- ☐ încredere
- ☐ claritate morală
- ☐ simțul datoriei/ responsabilitate
- ☐ grija pentru propria reputație
- ☐ capacitatea de a ierta
- ☐ prietenie
- ☐ căință/regret
- ☐ speranță/optimism
- ☐ cumpătare
- ☐ altruism/caracter dezinteresat
- ☐ recunoștință
- ☐ înțelegere
- ☐ angajament/respectarea cuvântului dat.

2. Încercuiește un termen de mai sus dacă consideri că dezvoltarea acestuia ar conduce la evoluția sau la fericirea ta.

Evaluarea celor opt dimensiuni ale vieții

Pe baza verificării BASIC MID și a foii de planificare îți vei evalua viața având în vedere următoarele opt dimensiuni. Ține minte, caută trăsăturile generale. Cu siguranță, mulți dintre voi vor recunoaște, uneori, multe dintre punctele slabe menționate.

1. **Comportamentul** include lucrurile pe care le faci – fapte, obiceiuri, gesturi sau reacții. Punctele forte pot include: punctualitatea, o exprimare plăcută, curățenia, alocarea de timp pentru recreere, hotărârea, discursul cumpătat, o rochie atractivă/grija pentru îmbrăcăminte sau îndeplinirea sarcinilor de serviciu. Punctele slabe pot include: evitarea sau retragerea din fața provocărilor, amânările, a face grimase sau a fi ursuz, a fi umil, a fi dezorganizat, a controla oamenii, a țipa, a trata cu spatele, comportamente compulsive și nerăbdarea sau comportamentul impulsiv.

2. **Afectele** se referă la sentimentele pe care le trăim. Punctele forte pot include: optimismul, pacea, aprecierea de sine, mulțumirea cu ceea ce ai, buna dispoziție sau liniștea sufletească. Problemele pot include: depresia cronică, anxietatea, furia, grijile, frica, vina sau imaginea de sine negativă.

3. **Senzațiile** se referă la cele cinci simțuri. Punctele forte pot include: a te bucura de vânt/gusturi/mirosuri/sunete/priveliști. Problemele pot fi: durerile de cap cronice, tensiunea, starea de greață, amețelile, senzația de gol în stomac sau a vedea doar partea urâtă a mediului înconjurător, nu și pe cea frumoasă.

4. **Imageria**. Punctele forte pot fi: vizualizarea unei viitoare vacanțe plăcute, a avea vise frumoase sau a simți un sentiment plăcut la vederea propriei reflecții în oglindă. Punctele negative pot include: coșmaruri, vizualizarea propriului eșec, o imagine de sine defectuoasă sau concentrarea asupra defectelor reflectate de oglindă.

5. **Cogniții**. Problemele sunt indicate de prezența distorsiunilor. Punctele forte sunt indicate de un optimism realist (adică, nu totul va fi perfect, dar voi găsi ceva care să-mi placă, un punct de la care să evoluez sau să îmbunătățesc ceva) sau de abilitățile cognitive, precum abilitățile folosite în tehnica „Deși... totuși" (vezi capitolele 6, 17 și 22) și repetiția cognitivă (vezi capitolul 14).

6. **Moralitatea** se referă la caracterul unei persoane și la conduita de viață. Punctele forte pot include oricare dintre calitățile enumerate anterior. Punctele slabe pot fi opusele acestora.

7. **Relațiile interpersonale** descriu calitatea relațiilor. Punctele forte ar include relațiile intime de calitate, prioritizarea familiei și a prietenilor, împrietenirea cu alte persoane decât cu cele cu care lucrați etc. Simptomele negative pot include absența prietenilor,

agresiunea (de exemplu, folosirea numelui de familie în conversații, violența, sarcasmul), îndepărtarea constantă de oamenii care te dezamăgesc sau timiditatea (de exemplu, să te lași folosit de ceilalți).

8. **Medicamente și alte intervenții biologice** se referă la obiceiurile actuale legate de sănătate. Obiceiurile care indică respectul de sine, deci sunt considerate puncte forte, includ odihna de calitate și un mod de relaxare adecvat, exerciții fizice regulate și o alimentație sănătoasă. Mâncarea de tip *junk food*, utilizarea cronică de analgezice sau somnifere, fumatul sau abuzul de droguri reflectă o neglijență față de sănătatea propriei persoane și o imagine de sine negativă.

Inventarul Moral al Iubirii, Curajului, Căutării și Onestității

1. Notează sub fiecare dintre cele opt dimensiuni ale evaluării BASIC MID și a foii de planificare punctele forte actuale sau ceea ce merge bine momentan în viața ta.

2. Care sunt zonele cu probleme din viața ta actuală? Ce observi că te nemulțumește? Descrie aceste lucruri la rubrica „Puncte slabe în prezent" pentru fiecare dintre dimensiunile BASIC MID.

3. Când analizezi zonele cu probleme din prezent, gândește-te în ce mod ar fi viața ta diferită dacă ai reușit să îți rezolvi aceste probleme. Descrie viața în toate cele opt dimensiuni. De exemplu, dacă aș fi mai puțin anxios, ce aș vedea sau auzi diferit? Cum ar fi diferită relaționarea cu ceilalți?

4. Sub fiecare dintre dimensiunile BASIC MID scrie ce ai putea face pentru a te schimba/dezvolta. Ţine cont de faptul că modalităţile sugerate sunt menite să îţi întărească punctele forte şi să îţi dezvolte zonele cu puncte slabe în prezent. Acest lucru îţi poate solicita la maximum potenţialul gândirii creative. Pentru fiecare zonă cu probleme, există nenumărate modalităţi de dezvoltare, aşa cum un muşchi slăbit poate fi întărit printr-o varietate de exerciţii. De exemplu, pentru îmbunătăţirea obiceiurilor legate de sănătate, o persoană ar putea citi, s-ar putea duce la o sală de fitness, ar putea angaja un nutriţionist sau ar putea iniţia un program de plimbări împreună cu alţi oameni. Pentru a diminua simptomele anxietăţii, s-ar putea învăţa tehnici de control a respiraţiei şi de relaxare a muşchilor sau s-ar putea solicita ajutorul unui psihoterapeut. Furia excesivă ar putea fi redusă prin eliminarea distorsiunilor, recâştigarea respectului de sine, aplicarea tehnicilor de vindecare sau/şi deprinderea de a ierta. Multe etape către evoluţie şi dezvoltare pot fi realizate chiar de către tine. A recunoaşte când ai nevoie de ajutor şi găsirea acelui ajutor sunt semne ale stimei de sine.

În timpul completării acestui exerciţiu îţi vei da seama de câteva aspecte interesante. De exemplu, este alcoolismul o problemă de etică? Nu este, dacă îl priveşti ca pe o adicţie şi refuzi să descoperi cauza dependenţei. Este, dacă consideri că *comportamentul* afectează în mod negativ familia sau persoana în cauză. Atunci, ai plasa alcoolismul în dimensiunea „Medicamente şi alte intervenţii biologice" sau în dimensiunea „Moralitate"? În opinia mea, aceasta nu este o problemă

importantă. Scopul inventarului este acela de a te ajuta să conştientizezi aspectele care îţi afectează viaţa în bine sau în rău. Întrucât pot exista întrepătrunderi între cele opt categorii, nu este important în ce categorie apare un punct forte sau un punct slab. Ceea ce contează este doar să le conştientizezi şi să refuzi să le judeci sau să le condamni prin prisma faptului că eşti imperfect.

Acordă-ţi cât timp ai nevoie pentru completarea inventarului. Poate vei dori să te gândeşti bine şi să faci o pauză de trei zile, după care să-l reiei.

5. Selectează un lucru notat la nr. 4, pe care eşti suficient de sigur că l-ai putea dezvolta şi că acest proces ţi-ar face plăcere şi ţi-ar aduce satisfacţii. O săptămână, fă ceea ce crezi că este necesar pentru a evolua în această direcţie.

6. Ia hotărârea de a te întoarce la această foaie de planificare în fiecare lună pentru a vedea unde te situezi în raport cu cerinţele de la nr. 4 şi pentru a-ţi stabili ţeluri noi.

Evoluţia interioară nu are loc peste noapte. Unii sunt dezamăgiţi când aceasta nu se produce. Realizând o analogie între sine şi un portret, trebuie să ne gândim că e nevoie de ani pentru ca o pictură clasică sa fie terminată. Totuşi, în acest caz, portretul nu este niciodată definitivat; evoluţia sa este un proces continuu.

BASIC MID Fișă de lucru pentru verificare și planificare
(Inventarul Moral al Iubirii, Curajului, Căutării și Onestității)

Comportament	Afecte	Senzații	Imagerie	Cogniții	Moralitate (conduită și caracter)	Relații interpersonale	Medicamente/ intervenții biologice
			Puncte forte în prezent				
			Puncte slabe în prezent (simptome, probleme)				
			Cum ar fi viața mea dacă aș interveni pentru dezvoltarea punctelor slabe?				
			Ce pot face ca să mă schimb și ca să evoluez				

CAPITOLUL 25

Trăiește plăcerea

Cea mai mare provocare a vieții este cum să ne bucurăm de ea.

Nathaniel Branden

Între anii 1970 și 1990, media unui an de muncă în America a crescut cu mai mult de 160 de ore, iar timpul liber a scăzut corespunzător – în ciuda progresului tehnologic. Oamenii tind să renunțe la activitățile plăcute, atunci când sunt presați de timp (Lewinsohn, Munoz, Youngren și Zeiss, 1986). Drept rezultat al stresului și al absenței plăcerii, starea lor de spirit se deteriorează. Cu cât devin mai deprimați oamenii, cu atât stima lor de sine se erodează și cu atât mai puțin vor fi dispuși să creadă că activitățile plăcute din trecut le vor aduce bucurie. Așadar, ei evită să se implice în activități satisfăcătoare care le-ar ridica starea de spirit și le-ar reconstrui stima de sine.

În absența timpului liber, devine mai dificil să te definești în afara locului de muncă sau a fluturașului de salariu. Economista Juliet Schor, absolventă a Universității Harvard, a

declarat (1991) că atunci când muncitorii unei fabrici britanice au fost nevoiți să renunțe la orele suplimentare din cauza vremurilor dificile, aceștia au trecut printr-o perioadă de recuperare fizică și emoțională. Având mult timp liber, inclusiv weekenduri și sărbători, au dezvoltat relații de prietenie și sensul vieții a devenit din nou clar. Banii și-au pierdut însemnătatea. Chiar și cei care aveau familii, de care trebuiau să aibă grijă, au preferat noul aranjament, cu foarte puține excepții.

Așadar, hai să avansăm propunerea că descoperirea plăcerii în viață este o abilitate pe care adulții trebuie să o învețe, să o re-învețe și/sau să o consolideze. Abilitatea menține echilibrul emoțional și îmbunătățește stima de sine, ajutându-ne să ne descoperim pe noi înșine în nenumărate feluri. Nu sugerez aici că o persoană nu poate sau nu ar trebui să găsească plăcere în muncă; numai că, în cultura actuală, există tendința ca munca să definească prea îngust un individ. Activitatea care urmează te va ajuta să descoperi, sau să redescoperi, ceea ce e plăcut pentru tine și să-ți faci un plan pentru a face anumite lucruri.

Stabilește un program al activităților plăcute

Următoarea activitate a fost dezvoltată de Peter Lewinsohn și colegii lui (1986).

1. Următorul program al evenimentelor plăcute enumeră o varietate largă de activități. În Coloana 1, bifează acele activități care ți-au făcut plăcere în trecut. Pe urmă, evaluează de la 1 la 10 cât de plăcută a fost fiecare activitate bifată. Un scor de 1 înseamnă că ți-a făcut puțină plăcere, iar 10 înseamnă că ți-a făcut mare plăcere. Acest scor se pune tot în Coloana 1, lângă fiecare bifă. De exemplu, dacă ți-a plăcut moderat să fii în compania oamenilor veseli, dar nu ți-a plăcut să fii în compania prietenilor/rudelor, primele două activități ale tale vor arăta așa:

✓ (5)	_____	1. Să fiu în compania oamenilor veseli.
_____	_____	2. Să fiu în compania prietenilor/rudelor.

Programul activităților plăcute

Interacțiuni sociale

Aceste evenimente se petrec în compania altora. Aceștia tind să ne facă să ne simțim acceptați, apreciați, plăcuți, înțeleși etc. S-ar putea să simți că vreuna dintre activități ar trebui să se afle în altă grupă (va urma). Gruparea lor nu este importantă.

Coloana 1	Coloana 2	
		1. Să fiu în compania oamenilor veseli.
_____	_____	2. Să fiu în compania prietenilor/rudelor.
_____	_____	3. Gândul la oamenii care îmi plac.
_____	_____	4. Să plănuiesc o activitate cu oameni la care țin.
_____	_____	5. Să cunosc o persoană nouă de același sex.
_____	_____	6. Să cunosc o persoană nouă de sex diferit.
_____	_____	7. Să ies într-un club, la un restaurant, un bar etc.

Coloana 1	Coloana 2	
		8. Să mă duc la petreceri (zile de naştere, nunţi, botezuri, reuniuni de familie etc.).
		9. Să mă întâlnesc cu un prieten pentru un prânz sau să bem ceva împreună.
		10. Să vorbesc deschis şi onest (de exemplu, despre speranţele tale, temerile tale, ceea ce te interesează, ceea ce te amuză, ceea ce te întristează).
		11. Să-mi exprim afecţiunea adevărată (verbală sau fizică).
		12. Să-mi manifest interesul pentru alţii.
		13. Să remarc reuşitele şi punctele forte ale familiei şi ale prietenilor.
		14. Să ies la întâlniri, să curtez (aceasta este valabilă şi pentru cei căsătoriţi).
		15. Să am o conversaţie animată.
		16. Să-mi invit prietenii la mine acasă.
		17. Să mă duc să-mi vizitez prietenii.
		18. Să dau un telefon cuiva cu care îmi face plăcere să vorbesc.
		19. Să-mi cer scuze.
		20. Să zâmbesc oamenilor.
		21. Să vorbesc cu calm despre probleme cu oamenii cu care locuiesc.
		22. Să ofer complimente, bătăi pe umăr, laude.
		23. Să tachinez/să fac mişto.
		24. Să amuz oamenii sau să-i fac să râdă.
		25. Să mă joc cu copiii.
		26. Altele:

Activităţi care te fac să te simţi capabil, iubitor, folositor, puternic sau adecvat

Coloana 1	Coloana 2	
		1. Să încep un job provocator sau să-mi fac bine treaba.
		2. Să învăţ ceva nou (de exemplu, să repar un robinet stricat, un hobby nou, o limbă străină).
		3. Să ajut pe cineva (să consiliez, să sfătuiesc, să ascult).
		4. Să contribui la fondurile bisericii, la asociaţii caritabile sau alte grupuri.
		5. Să conduc cu abilitate.
		6. Să mă fac bine înţeles (verbal sau în scris).
		7. Să repar ceva (să cos, să repar o maşină sau o bicicletă etc.).
		8. Să rezolv o problemă sau un puzzle.
		9. Să gândesc.
		10. Să vorbesc deschis şi onest (de exemplu, despre speranţele tale, temerile tale, ceea ce te interesează, ceea ce te amuză, ceea ce te întristează).
		11. Să mă duc la o adunare (un congres, o şedinţă, o întrunire).
		12. Să vizitez oameni bolnavi, care nu pot ieşi din casă, oameni cu diverse probleme.
		13. Să-i spun o poveste unui copil.
		14. Să scriu o felicitare, un bilet sau o scrisoare.
		15. Să-mi îmbunătăţesc aspectul fizic (să merg la medic sau la dentist, să-mi îmbunătăţesc dieta, să merg la frizer sau la un salon de cosmetică).

Coloana 1	Coloana 2	
_____	_____	16. Să-mi plănuiesc/organizez timpul.
_____	_____	17. Să discut probleme politice.
		18. Să fac voluntariat, muncă în folosul comunității etc.
_____	_____	19. Să-mi planific bugetul.
_____	_____	20. Să protestez împotriva injustiției, să protejez pe cineva, să opresc frauda sau abuzul.
_____	_____	21. Să fiu sincer, să am o conduită morală etc.
_____	_____	22. Să corectez greșelile.
_____	_____	23. Să organizez o petrecere.
		24. Altele

Activități intrinsec plăcute

Coloana 1	Coloana 2	
_____	_____	1. Să râd.
_____	_____	2. Să mă relaxez, să am parte de pace și liniște.
_____	_____	3. Să iau o masă gustoasă.
		4. Un hobby (gătitul, pescuitul, tâmplăria, fotografia, actoria, grădinăritul, să colecționez lucruri).
_____	_____	5. Să ascult muzică bună.
_____	_____	6. Să văd un peisaj frumos.
_____	_____	7. Să mă culc devreme, să dorm neîntors și să mă trezesc devreme.
_____	_____	8. Să port haine atractive.
_____	_____	9. Să port haine confortabile.
_____	_____	10. Să mă duc la un concert, operă, balet sau teatru.
		11. Să practic un sport (tenis, softball, squash, golf, aruncarea greutăților, Frisbee).

Coloana 1	Coloana 2	
_____	_____	12. Să plec în excursii sau în vacanțe.
		13. Să fac cumpărături/să cumperi ceva ce îți place pentru tine.
_____	_____	14. Să fiu în aer liber (la plajă, la țară, la munte, să mă plimb printre frunze, să umblu pe nisip, să plutesc pe lac).
_____	_____	15. Să fac lucrări artistice (să pictez, să sculptez, să desenez).
_____	_____	16. Să citesc Biblia sau alte lucrări sacre.
_____	_____	17. Să-ți înfrumusețezi casa (redecorare, curățenie, grădinărit etc.).
_____	_____	18. Să merg la evenimente sportive.
_____	_____	19. Să citesc (romane, poeme, piese de teatru, ziare etc.).
_____	_____	20. Să asist la un curs.
_____	_____	21. Să ies la o plimbare cu mașina.
_____	_____	22. Să stau la soare.
_____	_____	23. Să vizitez un muzeu.
		24. Să cânt la un instrument sau din voce.
_____	_____	25. Să ies la plimbare cu barca.
_____	_____	26. Să fac ceva pe placul familiei, al prietenilor sau al angajatorului.:
_____	_____	27. Să mă gândesc la ceva bun în viitor.
_____	_____	28. Să mă uit la televizor.
_____	_____	29. Să merg cu cortul, la vânătoare.
_____	_____	30. Să mă aranjez (să fac o baie relaxantă, să îmi aranjez părul, să mă bărbieresc).
_____	_____	31. Să scriu în jurnal.
_____	_____	32. Să ies cu bicicleta, să urc pe munte sau să mă plimb.
_____	_____	33. Să fiu în compania animalelor.
_____	_____	34. Să privesc oamenii.
_____	_____	35. Să dorm după-amiaza.

Coloana 1	Coloana 2	
_____	_____	36. Să ascult sunetele naturii.
_____	_____	37. Să fiu spălat sau să spăl pe cineva pe spate.
_____	_____	38. Să privesc o furtună, norii, cerul.
_____	_____	39. Să am timp liber.
_____	_____	40. Să visez cu ochii deschiși.
_____	_____	41. Să simt prezența lui Dumnezeu în viața mea; să mă rog, să venerez.
_____	_____	42. Să miros o floare.
_____	_____	43. Să discut despre vremurile trecute sau interese deosebite.
_____	_____	44. Să merg la licitații, vânzări de garaje etc.
_____	_____	45. Să călătoresc.
_____	_____	46. Altele:

2. Mai departe, pune o bifă în Coloana 2 dacă ai făcut acel lucru în ultima lună.

3. Încercuiește numărul activităților pe care ți-ar face plăcere să le faci (într-o bună zi).

4. Compară prima și a doua coloană. Observă dacă există multe lucruri pe care ți-a făcut plăcere să le faci în trecut și pe care acum nu le mai faci așa des.

5. Folosind programul activităților plăcute completat, întocmește o listă de douăzeci și cinci de activități pe care simți că ți-ar plăcea cel mai mult să le faci.

6. Fă-ți un plan ca să faci mai multe activități plăcute. Începe cu cele mai simple și cu unele de care crezi că te-ai bucura. Fă cât de multe activități plăcute poți. Este indicat să faci cel puțin una pe zi, poate mai multe în weekend. Scrie-ți planul într-un calendar și

ține-te de acest plan scris pentru cel puțin două săptămâni. De fiecare dată când faci o activitate, acordă-i un punctaj pe o scală a plăcerii de la 1 la 5 (5 indicând cea mai plăcută activitate). Acest exercițiu testează distorsiunea indusă de stres cum că *nimic* nu este plăcut. Acest scor te poate ajuta și mai târziu să înlocuiești activitățile mai puțin plăcute cu altele.

Important! Dacă ești deprimat, se întâmplă des să descoperi că activitățile tale vechi preferate sunt acum cel mai dificil de realizat, mai ales dacă le-ai mai încercat când erai foarte trist și nu ai reușit să te bucuri de ele. Ai putea spune: „Nici măcar nu mă mai pot bucura de activitatea mea preferată", ceea ce te-ar face să te simți și mai deprimat. Aceste activități vor deveni din nou plăcute pe măsură ce trece depresia. Pentru moment, începe cu altele, activități mai simple. Încearcă vechile tale activități pe măsură ce starea de spirit se ameliorează.

Câteva ponturi despre plăcere

- Pătrunde în lumea fizică. Acordă mai puțină atenție gândurilor tale. Simte vântul sau baloanele de săpun când îți speli mașina. Privește și ascultă.

- Înainte să întreprinzi o activitate, pregătește-te să îți placă. Identifică trei lucruri care îți vor plăcea în legătură cu aceasta. Spune: „Mă voi bucura (de soare, de briză, să vorbesc cu fratele meu Bob etc.)." Relaxează-te și imaginează-ți că te bucuri de fiecare aspect al activității în timp ce repeți fiecare afirmație.

- Pune-ți întrebarea: „Ce voi face pentru a transforma activitatea într-una cât mai plăcută?"

- Dacă ești îngrijorat că s-ar putea să nu îți placă o anumită activitate pe care ai vrea să o încerci, împarte-o în etape. Să nu ai așteptări înalte, astfel încât să poți fi satisfăcut în atingerea țelului tău. De exemplu, începe prin a curăța casa doar pentru zece minute, după care oprește-te. Răsplătește-te spunându-ți: „Bravo!" Verifică-ți programul pentru a fi echilibrat. Poți înlătura activitățile care „trebuie" făcute pentru a introduce activități pe care „vrei" să le faci?

- Timpul este limitat, așa că folosește-l cu înțelepciune. Nu trebuie să faci activități care nu îți plac doar pentru că sunt la îndemână.

Lucruri mărunte care fac viața să merite să fie trăită

de Mark Patinkin, editorialist, *Providence Journal-Bulletin*

Am scris recent un articol despre lucrurile mărunte care mă enervează, precum plăcuțele de înmatriculare personalizate, câinii de fițe și podelele lipicioase din cinematografe. După aceea, câteva lucruri mai puțin cinice m-au determinat să ofer aceeași atenție și situațiilor care mă binedispun. Așadar, iată acum o a doua listă:

- Mirosul frunzelor de toamnă arse.

- Un duș fierbinte când ești înghețat.

- Pizza livrată la ușă.

- Să fii primul dintr-un supermarket aglomerat care aude anunțul că se deschide o casă nouă de marcat.

- Aparatele automate de înghețată.

- Singura dimineață la fiecare șase luni în care copilul tău de trei ani chiar doarme până la șapte și jumătate dimineața.

- Departamentul de Relații cu Clienții spunând: „Nicio problemă. Este în garanție."

- Să auzi telefonul sunând exact când te așezi la cină, pe urmă să-ți dai seama că ai robotul pornit.

- Halatele de baie plușate.

- Mirosul combinat de iarbă proaspăt tunsă și popcorn, care te lovește când intri pe un teren de *baseball.*

- Câinii care simt când ești trist și vin la tine să te facă să te simți mai bine.

- Serviciul de curățenie la hoteluri.

- Acele două săptămâni de primăvară când până și tufărișurile cenușii sunt viu colorate.

- Să nu ai nimic programat pentru duminică dimineața decât răsfoirea ziarului.

- Să afli la aeroport că avionul tău pleacă la Poarta 1, nu de la 322.

- Piscinele cu apă caldă.

- Să conduci lejer pe autostradă în timp ce pe benzile de pe celălalt sens este un blocaj lung de opt kilometri.

- Lovitura zdravănă a unei mingi cu o bâtă de lemn.

- Grădina Zoologică într-o zi însorită.
- O lună plină chiar deasupra liniei orizontului la șapte și jumătate seara, când pare de dimensiunea unei farfurii pentru cină.
- Un loc de parcare la patru pași de intrarea în restaurant.
- O oră petrecută în laboratorul foto.
- Când ai decis că te-ai săturat de lume, iar apoi verifi-cându-ți calendarul îți dai seama că nu ai nimic pro-gramat pentru următoarele cinci nopți.
- Gâștele care zboară deasupra capului într-o perfectă formă de „V".
- Să stai întins pe iarbă la țară privind cele mai strălucitoare stele pe care le-ai văzut vreodată.
- Popcorn preparat la cuptorul cu microunde.
- Când angajatul companiei aeriene îți explică că au vândut prea multe bilete la clasa a doua și te vor trimite la clasa întâi pe aceiași bani.
- Să mânânci un hot dog în timp ce urmărești un meci de *baseball* în direct.
- Frunzele de toamnă cu tente roșietice.
- O briză răcoroasă într-o zi toridă.
- Când valiza ta apare prima pe banda de bagaje de la aeroport.

Dacă ți-a plăcut această listă care te face să-ți reamintești și să apreciezi frumusețea vieții, atunci probabil îți va plăcea și cartea *14 000 Things to Be Happy About,* de Barbara Ann Kipfer (1990).

CAPITOLUL 26

Pregătește-te pentru eșec

Până acum ai dobândit un număr însemnat de abilități pentru construirea stimei de sine. Indiferent cât de solidă este stima de sine a unui om, tot există posibilitatea de a fi „distrusă" de un „eșec" răsunător sau de un eveniment nefericit. Așadar, este necesar să dezvolți abilități pentru a face față cu succes „eșecurilor" – pentru a menține stima de sine puternică și sigură în timpul furtunilor vieții, care, inevitabil, vor veni. Din anumite puncte de vedere, această activitate este o verificare. Hai să facem, mai întâi, o preevaluare:

1. Care sunt lucrurile la care oamenii (inclusiv tu) eșuează?

2. Ce înseamnă „eșec"?

3. Ce anume te-a ajutat să treci cu bine de „eșecuri", în timpul, înainte și după eveniment?

La ce anume „eșuează" oamenii? Iată câteva dintre răspunsurile pe care le-au menționat adulții:

- la locul de muncă;
- în căsnicie;
- în rolul de părinți;
- la școală;
- în a atinge greutatea ideală;
- în a se lăsa de fumat;
- în a păstra standardele morale;
- în a-și face timp pentru distracție;
- în a-și atinge țelurile.

Te-ai gândit la altele?

Ce anume înseamnă „eșec"? Unele răspunsuri pe care le-au dat adulții includ:

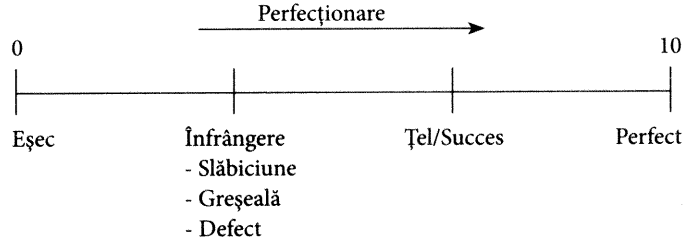
- Nimeni nu te iubește.
- Respingere.
- Nu sunt bun de nimic.
- A nu-mi menține stima de sine.
- Sunt om.

Ce anume te-a ajutat să faci față „eșecului" în trecut? Unii au spus că vorbitul despre acesta, să-ți permiți să eșuezi, să te ierți, să realizezi că nu va conta prea mulți ani de acum încolo și să schimbi desfășurarea lucrurilor.

Începi să înțelegi ideea că oamenii diferă mult în privința felului cum percep eșecul și în privința abilităților lor de a face față acestuia?

Apropierea de perfecțiune

Hai să privim „eșecul" într-un mod care extinde conceptele explorate anterior.



Perfecțiune înseamnă complet, definitivat, fără defect sau greșeală. Din moment ce oamenii sunt failibili, noi doar ne putem apropia de perfecțiune. Un țel/succes se referă la atingerea unui lucru pentru fericirea, confortul sau evoluția noastră. Întrucât oamenii sunt mereu în procesul devenirii, un țel este plasat cumva în stânga perfecțiunii. Ai putea susține că îți poți stabili ca țel să economisești 5% din venitul tău și că poți atinge acest scop perfect. Însă, pe lângă simplele încercări de cuantificare, obiectivele sunt, în general, atinse într-un mod imperfect. Adică, ar putea exista îmbunătățiri ideale, indiferent de cât de bună este performanța cuiva. *Perfecționarea* înseamnă să faci mai multe lucruri aproape perfect. Aceasta poate să apară când un om încearcă să atingă un țel sau după ce l-a atins.

Oamenii spun în mod imprecis: „Sunt un ratat" (ceea ce înseamnă: „Eșuez mereu și în fiecare mod posibil"), atunci

când vor să spună de fapt: „Am eșuat în a-mi atinge țelul"; „Nu am acționat suficient pentru a-mi atinge țelul"; „Am făcut o greșeală etc." Să modificăm ușor citatul lui Hubert H. Humphrey pentru a ne îmbunătăți înțelegerea ideii de bază: „Există o mare diferență între eșec și înfrângere. Eșecul este atunci când ești învins și [niciodată] nu înveți și nici nu aduci vreo contribuție la ceva."

Gestionarea greșelilor

În locul denumirii de eșec, eu prefer, mai degrabă, cuvântul „nereușită" pentru a mă referi la evenimentele/comportamentele neplăcute, la greșeli și la diferite deficiențe. Nereușită sună mai puțin grav și mai puțin permanent decât eșecul și se referă la un factor extern, nu la sine.

Încă un concept merită să fie adăugat înainte de a trece la activitatea de construire a abilității. Studiile au demonstrat că un stil de gândire pesimist al unor bărbați, la 20 și ceva de ani, predispune la o sănătate fizică precară atunci când acei bărbați vor ajunge la vârste cuprinse între 40 și 50 de ani (Peterson, Seligman și Vaillant, 1988). Când avea loc un eveniment nefericit, pesimiștii aveau tendința de a se învinovăți doar pe ei înșiși, crezând că nu vor reuși niciodată să-și îmbunătățească performanța și crezând că nenorocul îi va urmări în toate aspectele vieții lor. De exemplu, după ce nu a luat notă de trecere la un test de matematică, un pesimist ar gândi: „Ăsta sunt eu – un ratat; mereu sunt varză la testele de matematică; pur și simplu am ghinion în momentele importante."

Optimiștii, pe de altă parte, care au avut parte de ani mai buni în ceea ce privește sănătatea lor fizică, ar putea gândi:

„Nu m-am simțit bine în acea zi; s-a întâmplat o singură dată; asta nu o să-mi distrugă viața." Stiluri de gândire asemănătoare tind să facă distincția între dependenții de droguri care recidivează după ce au renunțat la droguri și cei care se redresează având aceleași obstacole de trecut.

Ca urmare a acestor studii, putem contura anumite indicații pentru depășirea obstacolelor:

1. Recunoaște greșelile. Nu nega responsabilitatea, ci concentrează-te pe acțiunea corectoare – ceea ce trebuie să *faci*.

2. Rememorează evenimentul. În loc să-ți condamni sinele, ceea ce deteriorează stima de sine și epuizează motivația, concentrează-te pe factorii externi. De exemplu, în loc să gândești: „Ce este în neregulă cu mine?" (Răspunsul este simplu: „Suntem imperfecți!"), concentrează-te pe factorii externi (oboseală, pregătire insuficientă, prea puțină experiență etc.).

În loc să consideri ceva un eșec total, amintește-ți că probabil vor mai apărea alte oportunități. După ce ai o „nereușită", pune-ți următoarele întrebări:

- Au mers bine anumite lucruri?
- Care sunt avantajele de a nu primi ceea ce voiam?
- Ce abilități de a face față situațiilor aș putea învăța de aici?
- Au existat semne ale unei crize iminente de care nu am ținut cont?
- Dacă o situație similară ar apărea din nou, ce aș putea face pentru a sesiza aceste semne mai din timp?

Inocularea nereușitei. Un exercițiu

Sfaturile, precum cele de mai sus, pot fi folositoare. Hai să le punem în practică acum. Următorul exercițiu e inspirat de tehnica Inoculării Stresului, dezvoltată de psihologul Donald Meichenbaum (1985). El afirmă că oamenii pot fi pregătiți pentru situații stresante prin exersarea de dinainte a ceea ce vor gândi și face în timpul și după confruntarea cu acele evenimente. Expunerea la doze mici și sigure de stres imaginar poate să ne „inoculeze" la fel cum o mică injecție ne poate imuniza împotriva unei boli. Aici, evenimentul stresant este analiza „nereușitei" (de exemplu, a nu-ți atinge un țel, a face o greșeală, a avea o performanță slabă sau a uita să-ți folosești abilitățile stimei de sine atunci când ești criticat).

Primul pas

Bifează orice afirmație care poate avea importanță pentru tine dacă ai alege să o folosești ca parte a unui repertoriu pentru a face față greșelilor/eșecurilor.

_____ Înainte

_____ Va fi distractiv dacă voi reuși, dar nu va fi sfârșitul lumii dacă nu.

_____ N-am mai făcut asta, așadar voi fi un pic mai atent până când mă voi obișnui.

_____ Privesc asta ca pe o nouă provocare, nu ca pe o problemă sau amenințare.

_____ Aceasta este un dar (o oportunitate, aventură sau provocare), nu o problemă. (Maica Tereza)

_____ Voi aborda această situație cu multă curiozitate, nu cu teamă sau îndoială de sine.

_____ Țelul meu este să fac o treabă bună. Nu voi strica această experiență cu perfecționismul.

_____ Am tot atât de multe drepturi să încerc să fac asta ca oricine altcineva.

_____ Voi căuta succesul încetul cu încetul. Voi renunța la cerințele de tipul „totul sau nimic".

_____ Mă aventurez fără să am o siguranță absolută în privința tuturor faptelor și rezultatelor, dar consider că asta este în regulă.

_____ Am dreptul să hotărăsc ceea ce este mai bine pentru mine și să iau propriile decizii cu încredere și fără să mă scuz.

_____ Examinez cu calm posibilele rezultate ale acțiunilor mele.

_____ Dacă nu sunt tensionat în legătură cu greșelile, voi fi și mult mai creativ.

_____ Țelul meu este dezvoltarea, nu greșeala.

_____ Este în regulă să încerc și să am o „nereușită".

_____ Voi alege drumul care pare mai bun.

_____ Mă voi relaxa și voi lua în considerare abordările diferite și consecințele lor posibile... Pe urmă, voi face cea mai bună alegere de care sunt în stare.

_____ Sunt optimist și deschis la toate posibilitățile.

_____ Ce anume îmi va cere această provocare? Ce pot oferi eu în mod realist?

_____ Nu trebuie să fiu perfect ca să mă pot descurca foarte bine.

_____ Ar putea fi distractiv de încercat și odihnitor întregul proces.

_____ Nu îmi este frică să risc și să eșuez, pentru că valoarea mea vine din interior.

_____ Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla?

Pe parcurs

_____ Este dificil. Relaxează-te și concentrează-te pe această sarcină.

_____ Ia-o pas cu pas. Simte-te bine când ai mici reușite.

_____ Păcat că lucrurile nu sunt perfecte, dar nu e nicio catastrofă.

_____ Toată lumea face greșeli și are părți imperfecte. De ce ar trebui să presupun că eu nu am?

_____ Încercarea mea de a transcende și a modela aceste imperfecțiuni este importantă.

_____ Relaxează-te și bucură-te de acest proces, de probleme și de tot.

_____ Eu nu sunt o zeitate. Sunt om. Este în regulă să fiu imperfect. Voi face tot ce pot.

_____ Mă concentrez pe proces. Rezultatul va ieși singur la iveală.

_____ Voi lua lucrurile pas cu pas.

_____ Adu-ți aminte de simțul umorului. Mă ajută să-mi reamintesc că nu sunt nici atât de grozav precum mi-aș fi dorit să fiu, nici atât de rău precum cred mulți oameni.

_____ Acest lucru mă ține ancorat la limitările mele din prezent.

După

_____ Am avut o slăbiciune. Aceea a fost atunci. Asta este acum.

_____ Nu am experiență în a face asta și începătorii trebuie să se aștepte la greșeli uneori.

_____ Acesta nu este un indicator pentru tot restul vieții mele.

_____ Sunt încrezător.

_____ Îmi asum responsabilitatea de a înțelege situația, dar nu mă învinovățesc neapărat și niciodată nu mă condamn pe mine.

_____ Judecata și comportamentul meu au fost greșite, dar *Eu* nu sunt greșit.

_____ Ei bine, și acum ce? Ce opțiuni am acum?

_____ Acest lucru a scos la iveală o slăbiciune. Aceasta este o parte din mine, nu mă reprezintă în totalitate.

_____ Slăbiciunile sunt părțile dificile. În interior, eu sunt valoros.

_____ Mă iubesc pentru acest lucru.

_____ Mă aflu încă aici pentru mine, pentru a-mi fi prieten în această perioadă.

_____ Am curajul de a mă iubi când sunt imperfect (acesta este fundamentul pentru evoluție).

_____ Indiferent de ceea ce s-a întâmplat, eu sunt încă valoros, prețios și unic.

_____ Admit faptul că uneori sunt așa. Mă dezamăgește acest lucru. Pot face ceva să mă schimb.

_____ Accept felul în care sunt uneori și iubesc și aceste părți imperfecte ale mele. Această dragoste îmi oferă siguranța că pot evolua și în aceste zone.

_____ Indiferent cât de rău a părut, anumite lucruri au mers bine. Am câștigat înțelepciune și experiență.

_____ Îmi voi schimba direcția astfel încât să fiu mai fericit.

_____ Sunt dornic să învăț. Mă pot schimba și evolua.

_____ Îmi pot modela viitorul.

_____ Pot folosi experiențele din trecut și le pot converti în atuuri.

_____ Am dreptul de a deveni mai bun și de a mă dezvolta în fiecare zi.

_____ Am dreptul să fac greșeli. Sunt îndreptățit să le recunosc și să le repar cât se poate de mult.

_____ Acest moment va trece.

_____ Acest moment mă va ajuta să fiu mai bun, mai înțelept, mai puternic.

_____ Am dreptul să îmi modific direcția.

_____ Această greșeală este o modalitate de a mă uita la ceea ce fac și de a vedea ceea ce vreau să corectez.

_____ Acest lucru nu este de fapt un eșec, ci sunt eforturi către succes (Babe Ruth).

_____ În loc de „eșec", folosește termeni precum: alegere greșită, judecată eronată, pași greșiți, început prost, pierdere temporară a direcției, întrerupere sau pregătire insuficientă.

_____ Sunt potrivit pentru a învăța din această situație și pentru a fi mai bun data viitoare.

_____ Greșelile îmi arată ceea ce vreau să îmbunătățesc.

_____ Voi fi mai înțelept data viitoare.

_____ Greșelile mă fac uman și failibil, precum oricine altcineva.

_____ Ei bine, am făcut-o de mântuială; dacă prima dată nu-ți reușește...

_____ Ei bine, o dau în bară cam 10% din timp. În rest, mă descurc destul de bine.

_____ Există o parte bună în această situație, chiar dacă eu încă nu o văd.

_____ Nu e așa că e grozav că pot să fac un lucru așa ridicol și încă să am speranță?

_____ Nu e așa că e interesant că uneori mă condamn singur pentru o slăbiciune sau o imperfecțiune?

_____ Eu am făcut o greșeală. Eu nu sunt o greșeală.

_____ Eu sunt mai mult decât greșeala mea. Istoria vieții mele reprezintă mai mult decât asta.

_____ Am greșit; acum mă întorc la principiile mele sănătoase.

_____ Am reușit în trecut. Voi reuși din nou.

_____ Cred că lucrurile se vor îmbunătăți.

_____ Ei bine, m-am descurcat cu asta. Mă pot descurca și cu alte provocări.

_____ Acesta nu este sfârșitul lumii.

_____ Căderea mea nu este sfârșitul meu.

_____ Soarele va răsări mâine.

_____ Nu plânge după laptele vărsat; ceea ce a fost, a fost.

_____ Nimeni nu este un „eșec" până când nu renunță complet.

_____ Nu voi fi învins de două ori: o dată de circumstanțe și o dată de mine însumi. (Lowell Bennion)

_____ În cele din urmă, voi deveni mai bun. Va exista o altă șansă.

_____ Aceasta a fost o sarcină dificilă și complexă. A devenit și mai grea din cauza _____ (lipsei mele de experiență, lipsei indicațiilor sau ajutorului, zgomotului, vremii, temperaturii, întreruperilor, senzației mele de a nu fi la înălțimea așteptărilor sau orice alt factor precis).

_____ Ce voi învăța pentru data viitoare?

_____ Nu am cum să controlez totul.

_____ Eșecul este un eveniment, nu este niciodată o persoană (dr. William D. Brown).

_____ Ura! Acum chiar voi învăța ceva (Harold „Doc" Edgerton).

_____ Eșecul nu este finalul. Începe din nou.

_____ Peste ani, oare îi va păsa cuiva de acest lucru?

Pasul Doi

Mai jos, scrie 15 afirmații pe care crezi că le-ai ține minte pentru a le repeta înainte, pe parcurs și după ce comportamentul tău este insuficient pentru atingerea țelurilor tale (cinci pentru înainte, cinci pe parcurs și cinci după). Afirmațiile nu trebuie să fie luate din lista de mai sus.

Afirmații pentru „Înainte"

1.

2.

3.

4.

5.

Afirmații „Pe parcurs"

1.

2.

3.

4.

5.

Afirmații „După"

1.

2.

3.

4.

5.

Pe parcursul fiecărei zile din următoarele trei, alege un eveniment cu „potențial de nereușită". Petrece 15 minute repetând mintal ceea ce vei crede înainte, pe parcurs și după „nereușită".

Pentru un tratament mai amuzant și mai profund al optimismului realist și al confruntării cu eșecul, citește cartea lui Dr. Seuss *Oh, The Places You'll Go!* (1990).

CAPITOLUL 27

O privire de ansamblu asupra dezvoltării

În această secțiune, am explorat ideile și abilitățile esențiale ale celei de-a treia etape în construirea stimei de sine, dezvoltarea. Hai să revedem punctele-cheie și abilitățile pe care le-ai învățat și exersat.

Idei importante

- Dezvoltarea este un proces continuu, niciodată pe deplin desăvârșit.
- Procesul evolutiv este un mod de a iubi. Este satisfăcător pentru că începe de la siguranța interioară a valorii și a iubirii.
- Din punct de vedere emoțional, procesul spune: „Sunt bucuros în interior și nu îmi este teamă să evoluez – să devin și mai bun."
- Ascensiunea este dificilă. Așteaptă-te la muncă grea.
- Dezvoltarea nu este competitivă sau comparativă. Îți poți alege direcția și ritmul. La fel ca planurile și

exercițiile pentru o bună formă fizică, este înțelept să îți alegi un ritm care poate fi menținut pe tot parcursul vieții.

- Evoluția înseamnă a-i ridica și pe alții împreună cu tine.
- Evoluția rezultă din aplicarea principiilor și din plăceri care te înalță.
- Întrucât dezvoltarea reprezintă călătoria în sine, și nu destinația, nu e nevoie să ajungi să experimentezi stima de sine. Trebuie doar să știi în adâncul inimii tale că ești pe drumul potrivit și că mergi înainte.

Abilități dobândite

1. Abordarea de tipul „Chiar dacă nu sunt perfect, cu toate acestea..."
2. Doar pentru amuzament (contemplând posibilitățile)
3. Inventarul Moral al Iubirii, Curajului, Căutării și Onestității
4. Programarea activităților plăcute
5. Inocularea nereușitelor.

Pentru a consolida aceste idei și abilități importante, acordă-ți câteva momente ca să răspunzi la următoarele întrebări. Poate îți vei dori, mai întâi, să răsfoiești puțin paginile precedente ale acestei secțiuni pentru a revedea ceea ce ai făcut.

1. Ce idei au avut cea mai mare însemnătate pentru tine?

2. Ce abilități îți dorești cel mai mult să revezi și să folosești din nou?

3. De ce anume ai nevoie în acest moment? Există abilități în această secțiune pe care ai dori să le exersezi mai mult? Dacă da, acordă-ți timpul necesar pentru a face asta.

EPILOG

Să recapitulăm

Fiecare persoană a fost creată în mod miraculos din nenumărate puncte de vedere. Este important să recunoști și să apreciezi în tine acest lucru, astfel încât să poți evolua cu satisfacție și bucurie.

Nu permite greșelilor să te definească. Nu lăsa criticile, neatingerea țelurilor, traumele din trecut, lipsa banilor sau a statutului social, sau oricare alți factori externi să te definească. Fiecare persoană este mult prea valoroasă și complexă pentru a fi atât de îngust definită.

În călătoria noastră împreună, am explorat o varietate de abilități de construire a stimei de sine. La fel ca orice alte abilități, acestea au nevoie de timp pentru a fi însușite și practică pentru a fi menținute. Poate că vei integra o parte dintre aceste abilități în viața ta fără prea multă gândire conștientă. Poate că alte abilități vor necesita să-ți acorzi, în mod conștient, un anumit timp pentru a le exersa.

Nu ezita să te întorci din când în când pentru a repeta asemenea abilități valoroase. Dacă viața îți dă o lovitură care îți dă cumva peste cap stima de sine, amintește-ți să revii

la această carte și să repeți abilitățile care au avut o însemnătate pentru tine. Dacă stima de sine poate fi construită o dată, poate fi construită din nou.

Ca orice altă practică sănătoasă importantă, construirea și întreținerea stimei de sine este un proces continuu. Totuși, precum alte obiceiuri folositoare, abilitățile stimei de sine, odată dobândite, devin aproape o a doua natură, așadar, sunt mai ușor de aplicat.

Pentru a rezuma și pentru a consolida cele mai importante abilități ale tale, precum și pentru a-ți servi ca o scurtă aducere aminte în perioade dificile, te rog să revezi întreaga carte și să enumeri mai jos acele idei și abilități pe care îți dorești cel mai mult să le ții minte.

Idei pe care vrei să ți le amintești

Abilități pe care vrei să ți le amintești

ANEXE

ANEXA I

Un model pentru ajutarea unei persoane care suferă

Modelul următor descrie cum o persoană care trăiește în stres poate fi ajutată pentru a reduce aceste simptome și relevă relația stimei de sine cu restaurarea sănătății.

Stres
(Simptome)

↓

Abilități de gestionare a stresului

↓

Abilități de înfruntare a depresiei/anxietății/mâniei

↓

Abilități de gestionare a suferinței reprimate/Traume

↓

Abilități ale stimei de sine

↓

Fundamente spirituale

Gestionarea stresului

„Stresul" este mai degrabă un termen generic. Persoana care se confruntă cu stresul poate manifesta simptome care variază de la simplă tensiune la dureri de cap, oboseală, insomnie și/sau boli variind de la hipertensiune la sindrom premenstrual.

Odată ce cauzele de natură medicală sunt excluse și/sau tratate, pe urmă simptomele stresului pot fi deseori reduse prin abilitățile tradiționale de gestionare a stresului, care includ de exemplu: training pentru relaxarea sistematică (relaxarea musculară progresivă, tehnici de meditație, antrenamentul autogen, respirația profundă, imageria mintală etc.), gestionarea timpului, abilități de comunicare, exercițiile fizice și schimbarea dietei, yoga și alte abilități care ajută la diminuarea stresului. De multe ori, asemenea strategii ajută foarte mult. Dacă nu sunt eficiente, atunci specialiștii pot căuta simptome ascunse de depresie, anxietate sau furie excesivă.

De exemplu, depresia clinică poate fi deseori tratată cu medicamente antidepresive, odată ce cauzele de natură medicală au fost excluse. Unii oameni se descurcă foarte bine cu abilitățile cognitiv-comportamentale pe care le-au învățat la psihoterapie. Alții răspund foarte bine la o combinație între medicamente și consiliere.

Suferințe sau traume nerezolvate

Dacă abordările de mai sus nu sunt complet eficiente, atunci specialiștii pot căuta probleme legate de suferințe sau traume nerezolvate. Se estimează că între 15% și 20% dintre oamenii care caută ajutor profesionist pentru depresie clinică sau anxietate manifestă, de fapt, simptomele

specifice suferințelor sau traumelor nerezolvate. Acestea pot rezulta din evenimente variind de la moartea unui copil sau părinte la abuz, amputarea unui membru, accidente, crime/infracțiuni sau pierderea locului de muncă (Worden, 1982). Simptomele pot include amorțire emoțională, depresie, simptome fizice de stres și mânie. Worden a identificat câteva activități importante care ajută o persoană să-și rezolve și să-și vindece suferința și să poată merge mai departe.

Refacerea stimei de sine

Se observă deseori că stima de sine deteriorată trebuie să fie restabilită înainte ca o persoană să se poată simți din nou completă. De exemplu, supraviețuitorii abuzului sexual au nevoie, de obicei, să se simtă valoroși din nou înainte de a se elibera de amărăciune și de dorința de răzbunare. Unei persoane care este furioasă și adoptă o atitudine defensivă de mult timp îi va fi mai ușor să reziste criticilor odată ce se dezvoltă siguranța interioară. În unele cazuri, stima de sine scăzută poate fi atât o cauză, cât și un efect al simptomelor. De exemplu, stima de sine scăzută poate predispune un om la depresie. Întrucât depresia diminuează deseori performanța, depresia poate tinde să deterioreze stima de sine. În oricare dintre cazuri, dezvoltarea stimei de sine va ajuta de multe ori la reducerea simptomelor.

Puterea unui fundament spiritual

Fundamentele spirituale pot ajuta la reducerea simptomelor. De exemplu, un om, care înțelege iubirea infinită, divină, ar putea descoperi că este mai ușor să iubești și să te ierți pe tine însuți și pe alții. Respectul și grija pentru toți oamenii ar putea ajuta un om să înțeleagă valoarea

umană necondiționată. Pacea conștiinței, iertarea și o perspectivă a eternității pot ajuta la reducerea grijilor.

Comentarii suplimentare

Se pot nota mai multe puncte din acest model pentru ajutarea unei persoane care suferă:

1. În timp ce un specialist poate ajuta la reducerea simptomelor, țelul ultim este încrederea în sine, astfel încât persoana aflată în suferință să învețe abilitățile care o pot ajuta la prevenirea reapariției simptomelor, la reducerea severității lor în cazul în care acestea reapar și/sau, în cele din urmă, la revenirea persoanei la sănătatea optimă.

2. Modelul acesta nu este unul rigid, ci este flexibil. De exemplu, dacă este evident că simptomele unei persoane sunt cauzate de depresia clinică, atunci specialistul probabil nu va folosi inițial strategiile tradiționale de gestionare a stresului. Mai degrabă, acesta va găsi abordări mai agresive de reducere rapidă a simptomelor, precum medicamentele antidepresive sau terapia electroconvulsivă. Ar putea fi pe urmă introduse psihoterapia cognitiv-comportamentală și tehnica gestionării stresului.

3. Stima de sine este, uneori, denumită numitor comun, pentru că stă la baza multora dintre simptomele de stres. Chiar dacă stima de sine scăzută este o cauză sau un rezultat al simptomelor, abilitățile stimei de sine vor fi deseori folositoare la reducerea acelor simptome. Totuși, acest fapt nu elimină necesitatea existenței unui plan de tratament complet care să utilizeze toate abordările necesare.

ANEXA II

Iertarea sinelui

Aproape toate culturile au principii despre ceea ce înseamnă comportament bun și rău. În religie, păcatul se referă la comportamente care încalcă asemenea standarde. Vina este sentimentul care alertează un om în privința unor comportamente necorespunzătoare și îl motivează să le evite. Această anexă se concentrează pe vina sănătoasă, care presupune că standardele sunt rezonabile și că individul își asumă o responsabilitate adecvată pentru comportamentul unui om, nici mai mult, nici mai puțin. Negarea sentimentului de vină sănătoasă are consecințe dăunătoare, la fel ca negarea oricărui sentiment. Rușinea, așa cum este deseori numită în psihologia contemporană, se referă la percepția nesănătoasă că un om poate fi rău până în măduva oaselor.

Căința sugerează o întoarcere la o stare ancestrală. Printre teologi, există o înțelegere reciprocă legată de pașii spre căință, care reîntoarce un om la starea pură caracterizată, printre altele, de iertarea lui Dumnezeu. Acești pași includ:

1. Recunoașterea faptului că un anumit comportament a fost de vină și că acel comportament a fost greșit.

2. Recunoașterea faptului că a fost produsă o suferință sinelui și altora, dacă alții au fost răniți de acel comportament. Este constructiv să simți durere, tristețe, dezamăgire și empatie și să realizezi pe deplin conexiunea dintre aceste sentimente și comportamentul care le-a generat.

3. Mărturisește-i lui Dumnezeu (și altora care ar fi putut fi afectați de comportament) că ai conștientizat răul, consecințele produse de comportament și suferința cauzată de răul produs.

4. Acționează pentru a îndrepta măcar parțial lucrurile, acolo unde este posibil (de exemplu, dacă ceva a fost luat, înlocuiește-l; dacă sentimentele altei persoane au fost rănite sau stima ei de sine deteriorată, cere-ți scuze).

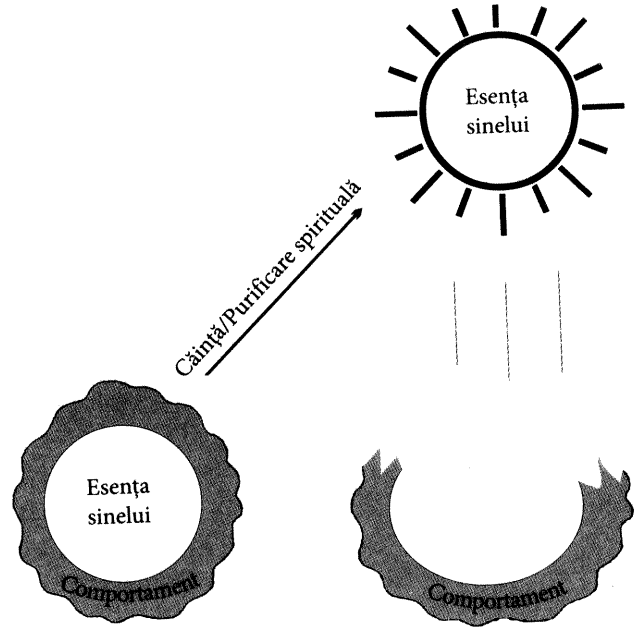
5. Renunță la obicei (adică, fii hotărât să nu-l repeți și urmează pașii necesari pentru a te asigura că nu va reapărea).

6. Ia-ți angajamentul că vei trăi sacru. *Sacru* este derivat de la aceeași rădăcină ca și sănătate, sugerând plenitudine, cu nicio separare între valori și comportamente.

După ce au terminat procesul căinței, unora li se poate părea încă dificil să-și ierte sinele. Așadar, următoarele idei ar putea ajuta.

Comportamentele greșite sunt factori externi. Acestea înconjoară sinele și, precum un film prost, ar putea împiedica lumina să pătrundă sau să iasă. Prin urmare, un om s-ar putea *simți* ca și cum sinele său ar fi întunecat și inutil. Totuși, acesta este un sentiment care nu reflectă realitatea.

Asigură-te că interpretezi corect sentimentul. Sentimentul de tristețe este o consecință a comportamentului tău care trebuie schimbat, și nu nucleul valorii tale! Rezistă tuturor impulsurilor de a interpreta sentimentul de tristețe ca un semn al inutilității. Atunci când s-a produs căința, un om se eliberează de comportament și poate să experimenteze din nou, în mod adecvat, valoarea intrinsecă sinelui.



Acum comportamentul poate fi ținut minte, dar durerea se estompează.

Victor Frankl (1978), fost deținut într-un lagăr de concentrare din cel de-al Doilea Război Mondial, scria: „Este prerogativul uman să devii vinovat și este responsabilitatea

umană să învingi vina". Ne întrebăm pe noi înşine: Cât de mult a rămas? Ce pot face eu, în mod activ, pentru a-mi asuma responsabilitatea? Pentru a deveni mai bun? Pentru a oferi un sens important trecutului, prezentului şi viitorului?

ANEXA III

Acceptarea trecutului cu dragoste

Fiecare om s-a confruntat cu evenimente dureroase în viaţă. Este posibil ca unele dintre aceste evenimente să îi producă în continuare suferinţă şi să-l împiedice să-şi dezvolte stima de sine. Abilitatea descrisă mai jos te ajută să te vindeci şi să te întăreşti din punct de vedere emoţional, susţinând eliberarea emoţiilor dureroase ca să poţi să-ţi vezi de viaţă mai departe. Primul agent al vindecării este iubirea.

Această activitate este opţională, deoarece unii oameni au o dorinţă intensă de a neutraliza durerea provocată de evenimentele trecute şi au beneficii multe în urma acestui lucru. Alţii nu-şi doresc deloc să retrăiască trecutul. Iar unii ar prefera să exploreze trecutul cu ajutorul unui specialist în sănătate mintală.

Recomandări

1. Găseşte un loc liniştit, unde nu vei fi deranjat pentru jumătate de oră.

2. Identifică un eveniment din viața ta care încă te face să suferi. Asemenea momente dificile pot include situații precum:
   - Oamenii te-au rănit/umilit (de exemplu, cu vorbe urâte, critici, prin abuz sau violență, sau te-au insultat).
   - Te-ai simțit singur, neglijat, respins sau abandonat.
   - Ai fost dezamăgit de propriul comportament/de propria performanță (de exemplu, ai fost copleșit și nu ai știut cum să faci față situației; comportamentul tău nu a fost adecvat din punct de vedere moral)
3. Cheamă în prezent persoana care a experimentat acest moment greu – *sinele tău mai tânăr.*
4. Cheamă, pentru a fi prezent, și sinele tău actual – care posedă o experiență mai mare, înțelepciune și iubire – *sinele înțelept.*
5. Imaginează-ți că tu, sinele tău înțelept, călătorește în timp până în momentul dificil și ia contact cu sinele mai tânăr. Acesta din urmă își ridică privirea și te vede. Ochii voștri se întâlnesc și simțiți cum există între voi înțelegere și încredere; sinele tău mai tânăr este dispus să te asculte.
6. Inițiază un dialog cu sinele tău mai tânăr. Întreabă-l: „Ce te frământă?" Lasă-l să povestească faptele și să-și exprime sentimentele privitoare la eveniment. Ascultă-l cu empatie și înțelegere.
7. Întreabă-l: „Ce crezi că te-ar ajuta?" Ascultă atât cu urechile, cât și cu inima ce este exprimat atât verbal,

cât și prin tăcere. Vei identifica și vei satisface nevoi precum:

- Înțelegere.
- Informare. Poate îl poți instrui să folosească abordarea, recent învățată, „Deși... totuși".
- Susținere și încurajare. (de exemplu: „Având în vedere experiența și pregătirea ta, te descurci bine!"; „Va fi mai bine!"; „Vei trece peste asta. Știu sigur că o vei face.").
- Ajutor fizic sau protecție.
- Sfaturi. Gândiți împreună. Folosiți experiențele și înțelepciunea amândurora pentru a găsi soluții precum:
  - ▷ Poate îl vei sfătui pe copilul care a fost abuzat să spună: „Aceasta nu e o metodă adecvată de a te purta cu un copil." Sinele înțelept stă alături de copil pentru protecție și suport.
  - ▷ Adultul îi poate spune unui consilier critic: „Îți înțeleg opinia. Aș vrea să mă ajuți. Cred că voi învăța mai repede dacă și tu subliniezi punctele pozitive."
  - ▷ Dacă sinele mai tânăr s-a purtat în mod greșit/imoral, ați putea explora împreună principiile și conduitele care favorizează dezvoltarea umană. Imaginează-te amintindu-i sinelui mai tânăr aceste principii și comportamente înțelepte. Imaginează-te ghidând sinele mai tânăr în aplicarea acestora. Apoi, privește sinele mai tânăr chiar făcând acele lucruri și orice alte acțiuni care ar

putea fi de ajutor, precum a cere scuze, a-şi exprima regretul pentru consecinţele dureroase ale unui comportament, a face îmbunătăţiri sau a fi amabil. Permite-i sinelui mai tânăr să experimenteze sentimente plăcute în legătură cu noile comportamente şi să-ţi împărtăşească cum se simte. Asigură-l că acesta este un drum mai bun.

- Mai presus de orice, comunică-i iubirea ta în orice formă posibilă:
  - ▷ O privire iubitoare, blândă, care transmite sentimentul acceptării, ochi în ochi.
  - ▷ Cuvinte afectuoase (de exemplu: „Te iubesc").
  - ▷ O îmbrăţişare/o strângere de mână.
  - ▷ O atingere delicată.

8. Spune-i sinelui tău mai tânăr că „te întorci în viitor" şi că iubirea ta va rămâne cu el.

9. Îndreaptă-ţi atenţia spre prezent. Foloseşte o afirmaţie de tipul „Deşi... totuşi", precum: „Deşi acesta *a fost* un moment dificil, totuşi mă iubesc." Permite sentimentului vindecător al iubirii să te pătrundă şi să te înconjoare.

Repetă acest exerciţiu pentru patru zile, gândindu-te în fiecare zi la alt eveniment dificil. Pentru a avea cât mai multe beneficii în urma acestui exerciţiu, îţi recomand să înregistrezi în scris fiecare experienţă. Scrisul de mână te ajută să ai o altă perspectivă asupra trecutului şi să păstrezi o anumită distanţă. Se pare că scrisul ajută şi la găsirea unor soluţii mai inteligente şi mai eficiente.

S-ar putea să trăieşti o înrăutăţire a stării de spirit în zilele când vei practica acest exerciţiu. După aceea, starea de spirit se îmbunătăţeşte, de obicei, depăşind nivelul experimentat la începutul acestui exerciţiu. E ca şi când ai scoate puroiul dintr-o rană – trebuie să ne confruntăm cu durere dacă vrem să uşurăm vindecarea.

Dau ca exemplu experienţa unei studente de-ale mele, care a făcut acest exerciţiu. Aceasta şi-a amintit faptul că atunci când era copilă mama ei îi vorbea foarte critic despre tatăl ei. Într-o zi, studenta, pe atunci copil, a zis ceva critic despre tatăl ei într-un magazin, iar mama ei a zgâlţâit-o violent şi a ţipat: „Nu vorbi astfel despre tatăl tău." Ca adult, ea îşi amintea cât de şocată a fost şi cât de rănită s-a simţit şi a ales acest eveniment pentru exerciţiu.

Cu ajutorul tehnicii imageriei, sinele ei înţelept şi-a sfătuit copilul să spună mamei: „De ce ţipi la mine de vreme ce am spus tocmai ceea ce doreai şi ceea ce m-ai învăţat chiar tu să zic?" Sinele înţelept a protejat copilul, dar apoi a obervat suferinţa din ochii mamei. Aşadar, şi-a îmbrăţişat mama. Pe urmă, sinele înţelept i-a spus copilei că ar pierde multe experienţe dacă s-ar întoarce în prezent cu el. I-a oferit o piatră ca simbol al înţelegerii şi al iubirii pe care sinele înţelept le simţea pentru ea.

Revelaţiile imageriei

Tehnica imageriei poate aduce anumite revelaţii interioare şi soluţii surprinzătoare referitoare la momentele dificile din trecut. Povestea de mai sus este un exemplu excelent al rezolvării unui eveniment din trecut, la final durerea fiind înconjurată de iubire.

Dacă alegi să participi la acest exercițiu de patru zile, atunci parcurge, te rog, următorii pași la sfârșitul celor patru zile:

1. Petrece o zi analizând principiile și abilitățile pe care le-ai învățat până acum.

2. Petrece trei zile aplicând abilitățile pe care le consideri cele mai importante.

Acești pași ajută la îmbunătățirea stării de spirit și reorientează atenția către prezent.

LECTURI RECOMANDATE

Bloom, L., Coburn, K. și Pearlman, J., *The New Assertive Woman*, Delacorte, New York, 1975. Ajută oamenii să comunice prin moduri care respectă sinele și pe alții. Cartea este la fel de folositoare pentru bărbați și femei.

Burns, D., *Feeling Good*, Signet, New York, 1980. O carte foarte practică despre înlocuirea distorsiunilor din gândire care produc depresie și deteriorează stima de sine. O aplicație practică foarte folositoare a teoriilor lui Aaron Beck.

Bradshaw, J., *Healing the Shame That Binds You*, Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1988. Abordează situațiile când rușinea, cauzată de neglijență, abuz sau critici, afectează stima de sine și emoțiile.

Seuss, Dr., *Oh, the Places You'll Go*, Random House, New York, 1990. Un tratat inteligent și plin de umor despre evoluția și imperfecțiunile oamenilor. O carte scrisă pentru copii. Sau nu?

Johnson, H., *How Do I Love Me?*, Sheffield Publishing Co., Salem, Wisconsin, 1986. O carte practică, scrisă foarte bine, despre îmbunătățirea stimei de sine.

Kipfer, B., *14 000 Things To Be Happy About*, Workman, New York, 1990. Dacă învățarea de a aprecia lucrurile din jurul nostru reprezintă o parte a dezvoltării noastre, atunci această carte reprezintă o parte a evoluției noastre.

Schiraldi, G., *Facts to Relax By: A Guide to Relaxation and Stress Reduction*, Utah Valley Regional Medical Center, Provo, Utah, 1996. Conține instrucțiuni detaliate despre gestionarea stresului, care includ: relaxarea sistematică, exercițiile fizice și sfaturi de nutriție; training pentru cum să devii asertiv și să-ți gestionezi eficient timpul, schimbarea atitudinilor stresante și multe altele.

Schiraldi, G., *The Post-Traumatic Stress Disorder Source Book: A Guide to Healing, Recovery, and Growth*, Lowell House, Los Angeles, 1999. Abordează situațiile în care evenimentele traumatice, precum abuzul, violul sau violența domestică, au deteriorat stima de sine.

Lucrări academice

Cei interesați de lucrările academice mai vechi despre cauzele și consecințele diferitelor niveluri ale stimei de sine pot apela la:

Coopersmith, S., *The Antecedents of Self-Esteem*, Freeman, San Francisco, 1967.

Rosenberg, M., *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton University Press, Princeton, New Jersey, 1965.

BIBLIOGRAFIE

Alexander, F.G., *The Medical Value of Psychoanalysis*, Norton, New York, 1932.

Borkovec, T.D.; Wilkinson, L.; Folensbee, R. *et al.*, „Stimulus Control Applications to the Treatment of Worry", *Behavior Research and Therapy*, 21, 1983.

Bourne, R.A. Jr., *Rational Responses to Four of Ellis' Irrational Beliefs*, The Upledger Institute, Palm Beach Gardens, Florida, 1992 (rezumat de curs nepublicat).

Bradshaw, J., *Healing the Shame That Binds You*, Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1988.

Briggs, D.C., *Celebrate Yourself: Making Life Work for You*, Doubleday, Garden City, New York, 1977.

Brothers, J., „What Really Makes Men and Women Attractive", *Parade*, 5 august 1990.

Brown, S.L. și Schiraldi, G.R., „Reducing Symptoms of Anxiety and Depression: Combined Results of a Cognitive-Behavioral College Course". Lucrare prezentată în cadrul Conferinței Naționale organizate de Anxiety Disorders Association of America, Washington DC, 24 martie 2000.

Burns, D., „The Perferctionist's Script for Self-Defeat", *Psychology Today*, noiembrie 1980.

Burns, G., *Dr. Burns' Prescription for Happiness*, G.P. Putnam's Sons, New York, 1984.

Canfield, J., „Body Appreaciation", *Wisdom, Purpose, and Love*, în cadrul Seminarelor despre stima de sine, Chicken Soup for the Soul Enterprises, Santa Barbara, California, 1985. Casetă audio.

Canfield, J., „Developing High Self-Esteem in Yourself and Others", la a 26-a ediție a Conferinței anuale a Association for Humanistic Psychology, Washington DC, iulie 1988.

Coopersmith, S., *The Antecedents of Self-Esteem*, Freeman, San Francisco, 1967.

Cousins, N., *The Healing Heart*, Avon, New York, 1983.

De Mello, A., *Taking Flight: A Book of Story Meditations*, Image Books, New York, 1990.

Diener, E., „Subjective Well-being", *Psychological Bulletin*, 1984, vol. 95, nr. 3, pp. 542–575.

Durrant, G.D., *Someone Special Starring Everyone*, Bookcraft Recordings, Salt Lake City, Utah, 1980. Casete audio.

Frankl, V., *The Unheard Cry for Meaning*, Simon & Schuster, New York, 1978.

Gallup Organization, Sondaj de opinie pentru *Newsweek*, 17 februarie 1992.

Gallwey, W.T., *The Inner Game of Tennis*, Random House, New York, 1974. V. și ed. rom. cu titlul *Jocul interior și Tenisul*, Editura Spandugino, București, 2013.

Gauthier, J.; Pellerin, D. și Renaud, P., „The Enhancement of Self-Esteem: A Comparison of Two Cognitive Strategies", *Cognitive Therapy and Research*, 1983, vol. 7, nr. 5, pp. 389–398.

Greene, B., „Love Finds a Way", *Chicago Tribune*, 11 martie 1990.

Hafen, B., *The Broken Heart*, Deseret, Salt Lake City, Utah, 1989.

Howard, C.A., Seminarii cu tema „Potențialul individual", West, Texas, august 1992.

Hunt, D.S., *Love: A Fruit Always in Season*, Ignatius Press, Bedford, New Hampshire, 1987.

Kipfer, B.A., *14 000 Things to Be Happy About*, Workman Publishing, New York, 1990.

Lazarus, A.A., „Multimodal Therapy", *Current Psychotherapies*, ediția a 3-a, revizuită de Corsini, R.J., Peacock, Itasca, Illinois, 1984.

Leman, K. și Carlson, R., *Unlocking the Secrets of Your Childhood Memories*, Thomas Nelson, Nashville, 1989.

Levin, P., *Cycles of Power*, Health Communications, Deerfield Beach, Florida, 1988.

Lewinsohn, P.M.; Munoz, R.F.; Youngren, M.A. și Zeiss, A.M., *Control Your Depression*, Prentice Hall, New York, 1986.

Linville, P.W., „Self-Complexity as a Cognitive Buffer Against Stress-Related Illness and Depression", *Journal of Personality & Social Psychology*, 1987, vol. 52, nr. 4, pp. 663–676.

Lowry, R.J., *Dominance, Self-Esteem, Self-Actualization: Germinal Papers of A.H. Maslow*, Brooks/Cole, Monterey, California, 1973.

Maslow, A., *Toward a Psychology of Being*, Van Nostrand Reinhold, New York, ed. a 2-a, 1968.

Maxwell, N.A., „Notwithstanding My Weakness", *Ensign*, noiembrie 1976.

Mecca, A.; Smelser, N. și Vasconcellos, *The Social Importance of Self-Esteem*, University of California Press, Berkeley, California, 1989.

Meichenbaum, D., *Stress Inoculation Training*, Pergamon, New York, 1985.

Michelotti, J., „My Most Unforgettable Character", *Reader's Digest*, aprilie 1991.

Mills Brothers, „You're Nobody Till Somebody Loves You", CBS Records/CBS Inc., 1983.

Montegu, A., „Growing Young: The Functions of Laughter and Play", la Conferința „Puterea râsului și a jocului", Toronto, Canada, 1988.

Morgan, W.P., *Coping with Mental Stress: The Potential & Limits of Exercise Intervention*, Bethesda, Maryland, NIMH, pp. 11–14. Citată în Morgan, W.P., „Affective Beneficence of Vigorous Physical Activity", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 17, nr. 1, pp. 94–100, 1985.

National Geographic Society, *The Incredibile Machine*, Washington DC, 1986.

Nelson, R.M., *The Power Within Us*, Deseret, Salt Lake City, Utah, 1988.

Nouwen, H.J.M., *Lifesigns: Intimacy, Fecundity and Ecstasy in Christian Perspective*, Image Books, New York, 1989.

Patinkin, M., „Little Things That Make Life Worth Living", *Providence Journal-Bulletin*, 24 aprilie 1991.

Pennebaker, J.W., *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotion*, Guilford, New York, 1997.

Peterson, C.; Seligman, M. și Vaillant, G., „Pessimistic Explanatory Style as a Risk Factor for Physical Illness: A Thirty-Five-Year Longitudinal Study", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 55, pp. 23–27, 1988.

Petrie, A. și Petrie, J., *Mother Teresa*, Dorason Corporation, San Francisco, California, 1986. Casetă video.

Pitburn, S., *The Dalai Lama a Policy of Kindness: An Anthology of Writings by and about the Dalai Lama/ Winner of the Nobel Prize*, Snow Lion Publications, Ithaca, New York, 1993.

Pippert, R.M., *Out of the Salt Shaker and into the World: Evangelism as a Way of Life*, Intervarsity Press, Downers Grove, Illinois, 1999.

Ratcliff, J.D., seriile „I Am Joe's...", *Reader's Digest*, 1967–1974.

Richards, S.L., *Where is Wisdom? Addresses of President Stephen L. Richards*, Deseret Book, Salt Lake City, Utah, 1955.

Rogers, F.M., *It's You I Like*, Fred M. Rogers and Family Communications Inc., Pittsburgh, Pennsylvania, 1970.

Rorty, R., „Heidegger, Kundera and Dickens", *Essays on Heidegger and Others*, Cambridge University Press, New York, 1991.

Schiraldi, G.R. şi Brown, S.L., „Primary Prevention for Mental Health: Results of an Exploratory Cognitive-Behavioral College Course", *The Journal for Primary Prevention*, vol. 22, nr. 1, 2001.

Schlossberg, L. şi Zuidema, G.D., *The John Hopkins Atlas of Human Functional Anatomy*, John Hopkins University Press, Baltimore, ed. a 4-a, 1997.

Schor, J., „Workers of the World, Unwind", *Technology Review*, noiembrie/decembrie 1991.

Seuss, Dr., *Oh, the Places You'll Go*, Random House, New York, 1990.

Sharapan, H., producător asociat la Family Communications Inc., Pittsburg, Pennsylvania. Comunicat personal, 20 august 1992.

Sonstroem, R.J., „Exercise and Self-Esteem", *Exercise and Sports Sciences Reviews*, The Collamore Press, vol. 12, ed. Terjung, R.L., Lexington, Massachusetts, pp. 123–155, 1984.

Tamarin, A., *Benjamin Franklin: An Autobiographical Portrait*, MacMillan, Londra, 1969.

Thayer, R.E., *The Biopsychology of Mood and Arousal*, Oxford University Press, New York, 1989.

Worden, J.W., *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*, Springer, New York, 1982.

MULŢUMIRI

Nimeni nu poate vedea limpede fără a se sprijini pe umerii celor care le-au precedat.

Aş dori, în primul rând, să-i mulţumesc regretatului Morris Rosenberg, profesor de sociologie la Universitatea din Maryland. Teoretizarea, cercetarea minuţioasă şi modalitatea de predare ale doctorului Rosenberg au stimulat enorm conturarea propriilor mele idei despre stima de sine. Îi sunt recunoscător, de asemenea, regretatului doctor Stanley Coopersmith, a cărui cercetare incipientă, împreună cu cea a doctorului Rosenberg, constituie baza teoretică a acestei cărţi.

Îi mulţumesc, în mod deosebit, Claudiei Howard, ale cărei discursuri răbdătoare, observaţii teoretice şi idei practice mi-au purtat gândurile acolo unde nu ar fi ajuns niciodată altfel.

Îi mulţumesc doctorului John Burt, decan al Colegiului de Sănătate din Florida, care m-a învăţat să privesc gândirea ca pe un hobby. Formând echipă cu el pentru predarea cursului său „Modalităţi de Cunoaştere ale Stresului şi Tensiunii", am avut ocazia, pentru prima dată, să mă confrunt cu punerea în practică a teoriei privind stresul şi stima de sine.

Le mulțumesc și studenților de la Universitatea din Maryland, unii mai în vârstă, alții mai tineri, care m-au ajutat să-mi îmbunătățesc teoria și practica predării stimei de sine.

Îmi exprim recunoștința față de teoreticienii și specialiștii din domeniul terapiei cognitive, care au influențat ideile din capitolul 5. Albert Ellis a creat tehnica ABC*, care vizează schimbarea ideilor catastrofale și a credințelor de tip „trebuie neapărat să...". Aaron Beck a elaborat noțiunea de gânduri automate, termenul „distorsiuni" (majoritatea distorsiunilor fiind folosite în continuare în terapia cognitivă), ideea convingerilor fundamentale și ideea înregistrării gândurilor, distorsiunilor și stărilor. David Burns a scris cartea *Feeling Good*, în care a aplicat foarte bine teoriile lui Beck. Cu mare recunoștință, le mulțumesc și celor care m-au inspirat pentru capitolul 15, inclusiv lui Russell M. Nelson (*The Power Within Us*), L. Schlosseberg și G. D. Zuidema (*The John Hopkins Atlas of Human Functional Anatomy*), National Geographic Society (*The Incredible Machine*) și lui J.D. Ratcliff (seriile *I Am Joe's ...*).

Le mulțumesc, în mod special, lui Bev Monis, care s-a ocupat de această lucrare cu o răbdare supraomenească, și lui Carol Jackson, care a creat frumoasa grafică pentru ediția originală, pe care se bazează grafica din această ediție.

La final, vreau să îi menționez cu o sinceră recunoștință pe toți oamenii minunați, conștiincioși, care m-au încurajat, de la New Harbinger Publications, în special Patrick Fanning, Jueli Gastwirth, Kasey Pfaff, Amy Shoup și Michele Waters.

* În engleză, acronim pentru: Activating Event (eveniment activator), Belief (credință) și Consequences (consecințe). ABC este o tehnică de înlocuire a credințelor irațională cu unele realiste. (*N. red.*)

BIBLIOTECA JUDEȚEANA GH. ASACHI

CUPRINS

Introducere 7

Partea I
Să înțelegem stima de sine

Capitolul 1
De ce stima de sine? 11

Capitolul 2
Pregătirea fizică 16

Capitolul 3
Stima de sine și dezvoltarea acesteia 29

Partea a II-a
Factorul I
Realitatea valorii umane necondiționate

Capitolul 4
Fundamentele valorii umane 43

Capitolul 5
Identifică și înlocuiește gândurile autosabotoare 58

Capitolul 6
Conștientizarea realității. Abordarea de tipul „Deși... totuși" 80

Capitolul 7
Respectă-ți valoarea intrinsecă 84

Capitolul 8
Creează-ți obiceiul
de autoapreciere a esenței umane 91
Capitolul 9
O privire de ansamblu
asupra valorii umane necondiționate 96

Factorul II
Trăirea iubirii necondiționate

Capitolul 10
Fundamentele iubirii necondiționate 101
Capitolul 11
Găsește, iubește și vindecă sinele esențial 111
Capitolul 12
Limbajul iubirii 119
Capitolul 13
Opinia bună a celorlalți 125
Capitolul 14
Conștientizează și acceptă calitățile 129
Capitolul 15
Apreciază-ți corpul 135
Capitolul 16
Consolidează și întărește aprecierea corpului 145
Capitolul 17
Afirmarea iubirii și a aprecierii de sine 152
Capitolul 18
Exercițiu meditativ: „Prin ochii iubirii" 157
Capitolul 19
Chipul plăcut din oglindă 159
Capitolul 20
O privire de ansamblu
asupra iubirii necondiționate 162

Factorul III
Latura activă a iubirii. Dezvoltarea

Capitolul 21
Fundamentele dezvoltării 167
Capitolul 22
Acceptă că nu ești perfect 178
Capitolul 23
Doar pentru amuzament
(contemplând posibilitățile) 182
Capitolul 24
Fă inventarul caracterului 186
Capitolul 25
Trăiește plăcerea 195
Capitolul 26
Pregătește-te pentru eșec 207
Capitolul 27
O privire de ansamblu asupra dezvoltării 222

Epilog. Să recapitulăm 225

Anexe

Anexa I
Un model
pentru ajutarea unei persoane care suferă 229
Anexa II
Iertarea sinelui 233
Anexa III
Acceptarea trecutului cu dragoste 237
Lecturi recomandate 243
Bibliografie 245
Mulțumiri 251